

Let's Make It!

Baby Cereal Recipe #1

#1 - When your baby is about 6-8 months old:

The first solid food you give your baby food should be **very thin and soupy**. Here is what that will look like:

Measure into a cup:

5 teaspoons formula (or breast milk)

1 level teaspoon rice cereal

Mix well until there are no lumps.



!Vamos a hacerlo!

Receta de Cereal para Bebé #1

#1 – Cuando su bebé tenga aproximadamente 6 a 8 meses:

La primera comida sólida que usted le ofrezca a su bebé debería ser **muy líquida y de consistencia de sopa**. Así es como parecerá:

Medir en una taza:

5 cucharaditas de formula (o leche de pecho)

1 cucharadita al ras de cereal de arroz

Mezcle bien hasta que no haya gránulos.



Let's Make It!

Baby Cereal Recipe #2

#2 - When your baby is about 8-10 months old:

After your baby can eat food at the consistency of cereal in #1 without choking, then you can try to feed your baby a **slightly thicker** consistency like applesauce. Here is what that will look like:

Measure into a cup:

3 teaspoons of formula (or breast milk)

1 level teaspoon of rice cereal

Mix well until there are no lumps.



!Vamos a hacerlo!

Receta de Cereal para Bebé #2

#2 - Cuando su bebé tenga aproximadamente 8 a 10 meses:

Cuando su bebé pueda comer alimentos de la consistencia del cereal #1 sin atragantarse, ahí entonces usted puede tratar de alimentar a su bebé una consistencia **un poco más espesa** como la del puré/salsa de manzanas. Así es como parecerá:

Medir en una taza:

3 cucharaditas de formula (o leche de pecho)

1 cucharadita al ras de cereal de arroz

Mezcle bien hasta que no haya gránulos.



Let's Make It!

Baby Cereal Recipe #3

#3 - When your baby is about 10-12 months old:

After your baby can eat food at the consistency of cereal in #2 without choking, then you can try to feed your baby food that is a **thicker consistency like oatmeal**. Here is what that will look like:

Measure into a cup:

2 tablespoon of formula (or breast milk)

1 level tablespoon of rice cereal

Mix well until there are no lumps.

!Vamos a hacerlo!



!Vamos a hacerlo!

Receta de Cereal para Bebé #3

#3 - Cuando su bebé tenga aproximadamente 10 a 12 meses:

Cuando su bebé pueda comer alimentos de la consistencia del cereal #2 sin atragantarse, ahí entonces usted puede tratar de alimentar a su bebé una consistencia **más espesa como la de avena**. Así es como parecerá:

Medir en una taza:

2 cucharadas de formula (o leche de pecho)

1 cucharada al ras de cereal de arroz

Mezcle bien hasta que no haya gránulos.

Let's Make It!

