

**¡Feliz Año Nuevo de parte del Equipo de Nutrición de CDA!** Comenzamos el 2018 con un aire de optimismo esperando que el año nuevo sea grandioso. Durante los últimos 3 meses del 2017 se llevaron a cabo muchos cambios pero nuestras Proveedoras de CDA los han aceptado con gracia y continúan adaptándose maravillosamente a los nuevos requisitos del Patrón de Alimentos, al nuevo y actualizado programa de internet, y a las nuevas formas para escanear. ¡Esperamos otro año de Entrenamientos Anuales y verlas nuevamente en persona! Antes de comenzar los entrenamientos, el 15 de Enero tomaremos un día sabático para celebrar al Dr. Martin Luther King, Jr. en su cumpleaños. El Dr. King tomó una posición profunda y apasionada en relación a la igualdad de razas durante el Movimiento de Derechos Civiles Americano logrando que sus esfuerzos alcanzaran el más grande y monumental progreso hacia la igualdad de razas que se haya visto en América hasta la fecha. El continúa siendo una inspiración para todos aquellos que desean igualdad y justicia social por lo tanto CDA cerrará sus oficinas el 15 de Enero en honor a sus logros.

### Recordatorios

» **Proveedoras que reclaman en formas para escanear** por favor comiencen a usar las formas nuevas que les entregó su monitora en su última visita. Tire cualquier forma antigua que tenga. Completará todo el mes de Enero en las formas nuevas y las usará de ahora en adelante; **las formas antiguas ya no serán aceptadas.** Por favor asegúrese de usar los nuevos números en su nueva lista de alimentos ya que algunos de los números antiguos han sido removidos. Las comidas se descontarán cuando se usen números de alimentos antiguos que ya no son reembolsables y siempre deseamos que reciba un reembolso completo.

» **Proveedoras reclamando por internet,** si tienen plantillas guardadas en KidKare por favor tome unos minutos para actualizarlas y reflejen la nueva lista de alimentos. Cuando una plantilla contiene alimentos que ya no son reembolsables, al enviar su reclamo su menú aparecerá como incompleto porque son “componentes que faltan” ya que no se encuentran en la nueva lista de alimentos. Esto resultará en comidas descontadas y queremos asegurarnos de que reciban un reembolso completo.

» **Por favor llame a la oficina** para re-activar a un niño(a) que haya sido inscrito previamente. Necesita llamar por lo menos un día antes que el niño(a) regrese a su cuidado y el personal de la oficina lo agregará a su lista de niños como pendiente para que usted pueda imprimir la solicitud, hacer los cambios necesarios a su horario, obtener la firma de los padres, y enviarla a la oficina. Por favor no re-inscriba a ese niño(a) como un niño(a) nuevo.

### Ensalada de Camote y Frijol Negro

#### Ingredientes:

- 2 camotes medianos, pelados & cortados en trozos de ½"
- Jugo y ralladura de 2 limones
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 2 cebollines, finamente picados
- ½ taza de granos de elote, descongelados
- 1 (15 oz.) bote de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- ¼ taza de cilantro, finamente picado



#### Instrucciones:

Coloque los camotes en un sartén mediano y cubra con agua fría. Deje que hierva y cocine hasta que estén suaves, aproximadamente 6 minutos. No lo deje recoser. Escurra y déjelos enfriar. Mientras que se cocinan los camotes, prepare el aderezo. En un recipiente grande, mezcle el jugo y ralladura de limón, sal, pimienta, miel y aceite de olivo. Añada los camotes ya fríos, cebollines, frijoles y cilantro. Sirva a temperatura ambiente o refrigere y sívala fría.

### Coles de Bruselas Asadas

#### Ingredientes:

- Coles de Bruselas
- Aceite de Olivo
- Sal & Pimienta



#### Instrucciones:

Pre-caliente el horno a 450°F. Enjuague las coles de Bruselas, remueva las hojas que no estén buenas y corte las puntas, después revuelva con aceite de olivo, sal y pimienta. Coloque en una charola de metal para hornear y déjelas asar de 20-30 minutos hasta que estén suaves.