

Al deslizarnos hacia el mes de Noviembre y a la época de fiestas, también entraremos a nuestro segundo mes usando el Nuevo Patrón de Alimentos. Sabemos que hay muchos cambios a los cuales tenemos que acostumbrarnos y ¡nos sentimos muy orgullosos al decir que hasta ahorita nuestras Proveedoras de CDA han hecho un trabajo increíble durante esta transición! ¡Continúen haciendo un gran trabajo y recuerden que estamos juntos en esto! Otra cosa importante que hay que recordar este mes es el Día de los Veteranos que se celebra el día 11. Tome un momento para honrar a esos hombres y mujeres que sirven a nuestro país y deje saber a esas personas cercanas lo mucho que significa su servicio para usted. Mantendremos nuestro agradecimiento durante el resto del mes al pensar en todas las cosas por las cuales estamos agradecidos hasta llevarnos al Día de Gracias el día 23. CDA se siente agradecido por todas las maravillosas Proveedoras que pertenecen a nuestro programa. ¡Feliz Día de Gracias!

Recordatorios

» Cuando los infantes comienzan a comer la misma comida que los niños más grandes, debe continuar usando los mismos números de alimentos para infantes para reclamarlos. Por ejemplo, si usted ofrece una rebanada de pechuga de pavo y pan integral como parte de la comida de un infante de 10 meses, usted reclamará “Pavo para Infante (215)” y “Pan para Infante (206)” para ese niño(a). Si ofrece galletas Zwieback como parte del bocadillo, usará “Galletas para Infante (207)” para el infante de 10 meses y únicamente el número regular para los niños más grandes.

» Por lo menos un servicio de granos que ofrezca en su hogar/guardería diariamente debe de ser grano entero o grano-rico entero. Unas sugerencias de alimentos de grano entero son Cheerios, pan integral, arroz café, avena, y Triscuits. ¡También las galletas Goldfish de Grano Entero son reembolsables!

» Para las proveedoras que reclaman por internet, cuando reclame un alimento de grano entero como arroz café, notará que el botón que indica “¿Es de grano-rico entero?” dice “Sí”. No oprima el botón nuevamente ya que lo cambiará a “No” y no recibirá crédito por ese alimento como su componente de grano-rico entero del día.

» Si reclama un componente de carne/sustituto de carne y un componente de grano entero durante el desayuno, el componente de grano entero no contará como el requisito de grano-rico entero debido a que el componente de carne antepone al componente de grano. Tendrá que ofrecer un componente de grano-rico entero en otra de las comidas para recibir crédito.

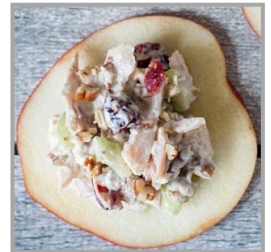
» Si reclama usando las formas para escanear, continuará usando las formas actuales hasta Diciembre. Se le enviarán formas nuevas durante el mes de Enero, o su Monitora se las entregará en su siguiente visita.

» CDA cerrará los días 23 y 24 de Noviembre por el día festivo.

Ensalada de Pavo con Rebanadas de Manzana

Ingredientes

- 2 tazas de pavo cocinado, cortado
- 1/2 taza arándanos secos
- 1/3 taza de nueces rostizadas, cortadas
- 1/3 taza de apio, cortado en cubitos
- 1/3 taza mayonesa baja en grasa
- 1/3 taza de yogurt Griego sin grasa
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- 1/2 cucharadita de polvo curry
- Sal y pimienta al gusto
- 2-3 manzanas medianas, cortadas en rodajas finas



Instrucciones

En un recipiente para mezclar, combine el pavo, arándanos secos, nueces y apio. En otro recipiente pequeño, combine la mayonesa, yogurt Griego, jugo de limón y el polvo curry. Añada sal y pimienta al gusto. Vierta sobre la mezcla de pavo y revuelva hasta combinar. Coloque 2-3 cucharadas de la ensalada de pavo en cada rebanada de manzana y sirva.

Consejos para Seguridad en los Alimentos para el Día de Gracias

- Asegúrese de lavar sus manos a fondo antes de preparar los alimentos, después de tocar carnes o aves crudas, y antes de comer.
- Mantenga su área de preparación de alimentos y utensilios limpios y desinfectados para reducir el riesgo de contraer salmonela.
- Use tablas separadas para cortar – una para carnes, aves o pescado y otra para alimentos cocinados, vegetales y frutas. Desinfecte la tabla de cortar antes de usarla.
- Lave todos los vegetales y frutas antes de prepararse.
- Descongele el pavo de una manera segura en el refrigerador permitiendo de 3-4 días para descongelarse o aproximadamente un día por cada 5 libras.

¿Necesita más ayuda referente al pavo?

Llame al 1-888-674-6854