

Febrero ha llegado! Nuestro Entrenamiento Anual comenzará a fines de este mes, así que marque su calendario para la fecha designada en su área! Como siempre, las proveedoras son bienvenidas a cualquiera de nuestros entrenamientos, así que si alguna fecha para un entrenamiento fuera de su área es mejor para usted, llámenos! Nosotros la anotaremos en cualquier fecha que funcione mejor para usted. Venga a vernos en persona para recibir un entrenamiento importante referente al Patrón de Alimentos, recibir maravillosos recursos, y convivir con otras proveedoras.

Avisos

» **Las Fechas para el Entrenamiento Anual 2017** han sido confirmadas! Esperamos verlas a todas en persona. Por favor llame a la oficina para apuntarse.

Entrenamiento Vietnamita - Febrero 25

Salón de Entrenamiento de CDA

Sábado 9 AM - Vietnamita

Condado de San Bernardino/Riverside - Marzo 4

Biblioteca de la Comunidad Ontario Ovitt

Sábado 10:30 AM - Inglés

Sábado 1:30 PM - Español

Condado de Imperial - Marzo 17 y 18

Oficina de CalWORKS WTW del Condado de Imperial

Viernes 6:30 PM - Inglés

Sábado 10 AM - Español

Condado de Los Angeles - Abril 1

Hospital del Niño LA \$10 costo de estacionamiento

Sábado 10:00 AM - Español

Sábado 1:00 PM - Inglés

Condado de Orange - Abril 8

Hospital del Niño CHOC \$6 costo de estacionamiento

Sábado 10:00 AM - Inglés

Condado de San Diego - Mayo 13

Oficina del Dpto. de Educación del Condado de San Diego

Sábado 9:30 AM - Inglés

Sábado 1:00 PM - Español

Entrenamiento por Internet - Disponible Marzo 1 a Julio 31.

Vaya a www.cdanutrition.org y oprima en Entrenamiento en la parte superior de la página para encontrar el entrenamiento del 2017. Debe de completar el exámen e imprimirlo, firmarlo y regresár la hoja del Entrenamiento Anual para que su entrenamiento sea acreditado.

Sabía usted?

Febrero es el Mes del Corazón. Las enfermedades del corazón son la mayor causa de muerte tanto en hombres como mujeres en los Estados Unidos, responsable de 1 de cada 4 muertes cada año, pero usted puede hacer cambios saludables para disminuir el riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón. Controlar y prevenir los factores de riesgo es también importante para personas que ya padecen de alguna enfermedad del corazón. Para disminuir los riesgos:

- Mantenga un peso saludable.
- Lleve una dieta balanceada rica en frutas y vegetales.
- Controle su colesterol y presión sanguínea.
- Incorpore actividad física a su rutina diaria.

Sopa Griega de Limón-Huevo

Ingredientes:

- 6 tazas de consome de pollo bajo en sal
- 3/4 taza de arroz café
- 2 pechugas de pollo sin piel, cocidas, deshuesadas, desmenuzadas
- 2 huevos grandes a temperatura ambiente
- 1/3 taza de jugo de limón fresco
- 1 limón rebanado finamente



Instrucciones:

Coloque el consome y el arroz en una olla grande hasta que hierva. Reduzca el fuego, cubra, y cocine de 30-40 minutos o hasta que el arroz esté suave. Añada el pollo desmenuzado, después remueva del fuego y cúbralo. En un recipiente mediano, bata el huevo y el jugo de limón hasta que esté espumoso. Lentamente añada 1 taza del consome de pollo caliente a la mezcla de huevo y limón, batiendo constantemente, después revuelva lentamente la mezcla de huevo en la sopa. Sirva la sopa en tazones y añada una rebanada de limón.