

¡Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición! Cada año La Academia de Nutrición y Dietética elige un tema nuevo que aborda la importancia de informarnos sobre los alimentos a elegir y a desarrollar una base sólida referente a hábitos alimenticios y actividad física. El tema para el año 2018 es “Ve Más Allá con los Alimentos.” Comience su día por el buen camino disfrutando regularmente de un desayuno saludable que incluya una variedad de alimentos saludables de cada grupo de alimentos, y planee sus comidas y bocadillos con tiempo para ayudarle a disminuir el desperdicio de alimentos. Visite www.eatright.org para más información.

Reminders

» **Entrenamiento Anual** comienza este mes. Anote en su calendario el entrenamiento en su área y venga a vernos. ¡Tenga la oportunidad de aprender más acerca del nuevo Patrón de Alimentos, de ganar maravillosos premios, y de recibir un regalo especial de parte de CDA!

Condado de San Bernardino/Riverside - Marzo 10

Biblioteca de Arlington (Riverside)

Sábado 10:30 AM - Inglés

Sábado 1:30 PM - Español

Condado de Imperial - Marzo 23 y 24

Oficina de CalWORKS WTW del Condado de Imperial

Viernes 6:30 PM - Inglés

Sábado 10 AM - Español

Condado de Orange - Mayo 5

Hospital del Niño CHOC \$6 costo por estacionamiento

Sábado 10:00 AM - Inglés

Condado de Los Angeles - Mayo 19

Hospital del Niño LA \$10 costo por estacionamiento

Sábado 10:00 AM - Español

Sábado 1:00 PM - Inglés

Condado de San Diego - Junio 2

Oficina de Educación del Condado de San Diego

Sábado 9:30 AM - Inglés

Sábado 1:00 PM - Español

Entrenamiento por Internet - Marzo 1 - Julio 31

Para tener acceso al entrenamiento por internet visite la página de nutrición (en la parte superior), oprima en Entrenamiento (Training) en la parte superior de la página, y siga las instrucciones. Necesitará completar el examen y enviar la Página de Portada del Entrenamiento Anual firmada/ fechada a la Oficina de Nutrición a más tardar para Julio 31 para poder considerar que su entrenamiento ha sido completado.

¡La Semana Nacional de CACFP es Marzo 11–17!

¡Como proveedoras participantes en el Programa de Nutrición de CDA, usted forma parte de una gran comunidad de proveedores de cuidado infantil que abarcan los Estados Unidos y que juntos han asegurado que más de 4,000,000 de niños hayan recibido comidas y bocadillos saludables! Usted ha ayudado a hacer conciencia del Programa de Nutrición (CACFP) y los beneficios de participar al compartir el programa con las familias que están a su cuidado. Queremos reconocer a cada uno de nuestros proveedores por el compromiso que tienen con los niños al hacer conciencia sobre la salud sirviendo alimentos saludables diariamente. Deseamos darles las gracias ofreciéndoles un certificado de agradecimiento que usted puede descargar e imprimir de nuestra página de internet. Oprima en Recursos (Resources) para obtener su certificado hoy.

Chile Verde

Ingredientes:

- 1 libra de tomatillos frescos, sin cascara, lavados, cortados en cuartos
- 2 4oz botes de chiles verdes suaves y en cubos
- 1½ libras de carne de puerco magro cortado en cubos de 1 pulgada
- 3 cebollas verdes, picadas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 jalapeño, sin semilla y cortado en cubitos
- 2 cucharada de jugo de limón fresco
- ½ - 1 cucharita de sal; 1 cucharita de azúcar
- 1 cucharada de aceite



Elaboración:

Coloque los tomatillos y chiles verdes en la licuadora y procese hasta que estén bien combinados, luego revuelva el jugo de limón, sal & azúcar, y separe. Salpique unas gotas de aceite en la parte de abajo de su olla eléctrica de cocción lenta (slow cooker) y añada el puerco cortado en cubos y vierta la salsa de tomatillo sobre el puerco. Deje cocinar en la olla de cocción lenta por 8 horas. Antes de servir, pruebe y añada mas condimento si es necesario. Sirva con arroz café o tortillas de maíz y adorne con rebanadas de limón.