

Febrero es el Mes Dedicado al Corazón. De acuerdo al los Centros para Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) las enfermedades del corazón son la mayor causa de muerte en las mujeres en los Estados Unidos, así que haga una cita con su corazón! El Día de San Valentín es una gran fecha para comenzar a tomar medidas para estar sanas del corazón. Evitar el alcohol, fumar, o el humo de segunda mano son medidas fáciles que puede tomar para controlar la presión alta, colesterol alto o diabetes, todos factores de riesgo para una enfermedad del corazón. También puede reducir el riesgo haciendo una prioridad el comer sana-mente, estar físicamente activa y mantener un peso saludable. Prepare una comida saludable para el Día de San Valentín. Para más información relacionada con enfermedades del corazón en la mujer, visite <http://www.cdc.gov/family/valentine/index.htm>.

Avisos

→ Deseamos dar una cordial **Felicitación** a Catherine Scott y Katie Patrick, proveedoras de CDA! Catherine ha sido reconocida por CACFP por su participación en la Conferencia para Proveedoras del 2015 en Los Angeles. Katie ha sido ganadora de una nueva iPad de parte de Minute Menu. Felicidades nuevamente! Visite www.kidkare.com e inscribese para recibir su periódico con avisos exclusivos, novedades y ofertas especiales de Minute Menu.

→ **La Semana Nacional de CACFP** se aproxima el mes entrante de Marzo 13 al 19! La Semana de CACFP es una campaña designada para dar a conocer como el Programa de Nutrición de USDA para Niños y Adultos trabaja para combatir el hambre y traer a la mesa alimentos saludables para los niños en hogar/guarderías, centros, en programas después de la escuela y en programas de verano a través del país. Para más información visite <https://www.cacfp.org/news-events-conferences/national-cacfp-week/>

→ Proveedoras, tienen alguna receta que llene los requisitos del Patrón de Alimentos del Programa de Nutrición y que a sus niños les encanta comer? Envíenos su receta para compartirla en nuestros avisos mensuales!

→ Tiene algún amiga que sea proveedora de cuidado de niños y no pertenezca a un programa de nutrición? Comparta con su amiga su éxito en el Programa de Nutrición y ayúdele a recibir dinero extra por las comidas que sirve en su hogar/guardería! Pídale que nos llame sin costo al 1-(800)-698-9798.

→ La Asociación Nacional para Hogar/Guarderías (NAFCC for su siglas en inglés) llevará a cabo su conferencia nacional el 6 de Julio en San Diego en el Centro de Convenciones del Hotel Town and Country. Para más información sobre esta conferencia visite www.nafcc.org.

→ Por favor continúe manteniendo su documentación al corriente diariamente y pregunte a su monitora acerca de una característica de Minute Menu llamada registro el mismo día "same day entry."

Recetas Saludables para el Corazón

Ensalada de Lentejas Caliente

Ingredientes:

- 1 lata de lentejas, escurrida y enjuagada
- 1/2 cucharadas de vinagre
- 2 zanahorias, cortadas
- 1 cucharada de mostaza (opcional)
- 1/2 cebolla, cortada
- 1 cucharadita de tomillo o hierbas italianas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y Pimienta al gusto

Instrucciones:

Caliente el aceite a fuego mediano en un sartén. Añada las zanahorias, cebolla y una pizca de sal y pimienta. Cocine hasta que estén suaves, de 5-8 minutos. Añada el ajo y las hierbas (opcional), cocine por un minuto, después añada las lentejas, vinagre y mostaza (opcional). Cocine hasta que las lentejas estén calientes, aproximadamente por 3 minutos, y sirva.



Ensalada de Brócoli Crujiente

Ingredientes:

- 4 tazas de flores de brócoli
- 1/2 taza cebolla roja, picada finamente
- 1/2 taza de pasas y arándanos
- 1/2 de nueces (cashews) picadas
- 3/4 taza de yogurt Griego sin grasa
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- Sal y Pimienta al gusto

Instrucciones:

Coloque los primeros 4 ingredientes, desde brócoli hasta nueces en un recipiente grande. En un recipiente pequeño revuelva el yogurt, mostaza, vinagre de manzana, sal y pimienta. Vierta el aderezo sobre el brócoli y revuelva. Enfríe por lo menos 1 hora antes de servir, permitiendo que los sabores se mezclen.

