

**Feliz Año Nuevo!** Se ha terminado nuevamente la época de fiestas y pasamos al 2016 llenos de positividad y con las mejores intenciones de que el año nuevo sea fabuloso! Hablando de fabuloso, el 18 de este mes celebramos a Martin Luther King. Aunque realmente nació el 15 de Enero, se celebra cada año el tercer lunes de Enero. MLK era un precursor apasionado de la justicia social. Su postura implacable por la igualdad inspiró a la nación y nos guió a través del movimiento de derechos civiles, animándonos a que algún día se realice el sueño de justicia social e igualdad. El es uno de los más grandes activistas sociales que el mundo ha conocido, y pasó a ser el hombre más joven en la historia, a la edad de 25 años, en recibir el premio Nobel de la Paz.

### Aviso

→ El Entrenamiento Anual 2016 está ya por llegar! Todavía no se han determinado los días, pero los entrenamientos comenzarán a fines de Febrero/principios de Marzo como siempre. Deseamos ver a todas ustedes que vienen a vernos en persona! Recuerde que cuando viene a los entrenamientos en vivo puede ganar premios, recibir información gratuita, pasar tiempo uno-a-uno con el personal de CDA, y tener la oportunidad de convivir con su familia de proveedoras de su comunidad. No olvide apartar la fecha para el entrenamiento en su área.

→ Si usted tiene un niño(a) que requiere una dieta especial o equipo adaptable (como inyección de insulina o epi-pen) debido a una alergia a la comida o cualquier otra discapacidad, debe de enviar un certificado médico en la forma de CDA para ese niño(a). No se le enviara la forma hasta que haya hablado con la nutrióloga de CDA. Para asegurar que usted reciba reembolso completo favor de llamar a la oficina si requiere el certificado médico.

→ Leche *debe de ofrecerse* en el desayuno, comida y cena. Puede ofrecer y es recomendable la leche entera para niños de 12 a 23 meses. Para niños de 2 años o mayores por reglamento debe ofrecer leche de 1% o descremada. Para niños que requieran sustituto de leche como leche de soya, favor de llamar a la oficina y pedir una forma de Requerimiento para Leche de Soya. Para cualquier otro sustituto de leche se necesita un certificado médico.

→ Toda la correspondencia que les enviamos es siempre una importante comunicación acerca del programa de nutrición. Ya sea si lo enviamos por correo electrónico o correo regular, el leer nuestra correspondencia es una parte vital para una exitosa participación en el programa! Esta información le ayudará a estar al corriente y en cumplimiento con los reglamentos, asegurando que siempre reciba su reembolso completo.

→ Por favor continúe manteniendo su documentación al corriente diariamente y pregúntele a su monitora acerca de la característica de Minute Menu llamada "same day entry".

### Deliciosas Recetas en el "Crock Pot"

#### Avena con Canela

##### Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 1/8 taza de miel maple
- 1/8 cucharadita de sal
- 3¼ tazas de agua
- ½ taza de leche
- 2 palitos de canela



##### Instrucciones:

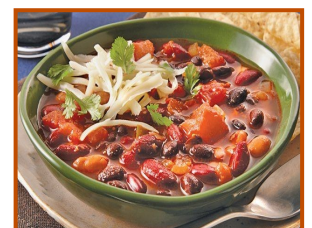
Rocie el "Crockpot" con roceador para cocinar, añada la avena, miel maple, palitos de canela, y sal. Vierta el agua y la leche, mezcle ligeramente para combinar, y cubra. Prenda el "crockpot" en bajo y cocine de 7—8 horas o toda la noche. Sirva con fruta fresca. Da para 4 porciones.

#### Chili Vegetariano de Tres-Frijoles

##### Ingredientes:

- 3¼ tazas de consomé de vegetales bajo en sal
- 1 taza de cebolla partida
- ¼ taza de chile jalapeño sin semilla (opcional)
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de salsa Worcestershire
- ½ cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 (14 oz) botes de frijol negro
- 1 (15 oz) bote de frijol pinto
- 1 (15 oz) bote de frijol rojo (kidney)

*Sabía usted que Enero es el Mes Nacional de la Avena Y el Mes Nacional de la Sopa?!*



##### Instrucciones:

Ponga todos los ingredientes en la olla, revuelva para combinar y cubra. Prenda el "crockpot" en bajo y cocine por 8 horas. Puede agregar encima cualquier ingrediente favorito. Da de 8—12 porciones.