

En el Sur de California, gozamos de un clima hermoso durante todo el año, y en Abril tenemos una razón muy especial para salir y celebrar: **El Día de la Tierra es el 22 de Abril!** Salga con sus niños y ayude a inspirar a otra generación a valorar lo hermoso que es nuestro planeta . Visite la página [www.epa.gov/earthday](http://www.epa.gov/earthday) para encontrar eventos que celebran el Día de la Tierra en su área y aprenda más de como podemos hacer la diferencia.

## Recordatorios

- ◆ El Entrenamiento Anual ha comenzado con fuerza. Venga a vernos y complete su entrenamiento anual en persona! Haga preguntas, lleve a casa información y gane bonitos premios!
  - **Condado Imperial:** Inglés - Marzo 27 a las 6:30 PM | Español - Marzo 28 a las 10:00 AM
  - **Spring Valley:** Inglés- Abril 16 a las 6:30 PM
  - **San Diego:** Inglés - Mayo 30 a las 9:30 AM | Español - Mayo 30 a la 1:00 PM
  - **Condado de Orange:** Inglés - Junio 13 a las 10:00 AM
  - **Condado de Los Angeles:** Inglés - Junio 27 a las 10:00 AM | Español - Junio 27 a la 1:00 PM

El entrenamiento por internet está disponible hasta el 31 de Julio en nuestra página [www.cdanutrition.org](http://www.cdanutrition.org). Por favor llame a la oficina para inscribirse en el entrenamiento que más llene sus necesidades.

- ◆ Durante las comidas, ofrezca a todos los niños presentes los componentes que se requieren a un mismo tiempo.
- ◆ Tenga su reclamo al día, la leche correcta en su refrigerador, y tenga su documentación al día y a la mano en caso de una visita inesperada de su monitora o la visita de un auditor.
- ◆ Visite nuestra página de Facebook, [www.facebook.com/cdanutrition](http://www.facebook.com/cdanutrition), para obtener las últimas noticias y eventos referentes al programa de nutrición.
- ◆ Recuerde consultar la página [www.cacfp.org/regulations-legislation-advocacy/cacfp-proposed-meal-patterns/](http://www.cacfp.org/regulations-legislation-advocacy/cacfp-proposed-meal-patterns/) para revisar las propuestas de USDA al patrón de alimentos. Envíe sus comentarios y deje que se escuche su voz.

## Rodajas de Zucchini al Horno

### Ingredientes

- ◆ 2 tazas de Zucchini cortados en rodajas muy finas
- ◆ 1/4 taza de queso parmesano fresco rallado (opcional)
- ◆ 2 cucharaditas de aceite de olivo extra virgen
- ◆ Sal y pimienta al gusto

### Preparación

Precaliente el horno a 425°F.

Coloque el zucchini, aceite, sal y pimienta, y el queso parmesano, si se va a usar, en un recipiente y agite cuidadosamente para cubrir el zucchini. Acomode en una bandeja para hornear, colocando el zucchini en una sola capa para que se dore parejo. Hornear por 30 minutos o hasta que estén crujientes.



## Nuggets de Pollo Empanizados con Harina de Maíz (Cornmeal)

### Ingredientes

- ◆ 1 libra de trozos de pollo
- ◆ Cortados a la mitad
- ◆ 1/2 cucharadita de sal
- ◆ 1/4 cucharadita de pimienta molida
- ◆ 3 cucharadas de harina de maíz (cornmeal)
- ◆ 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen



### Preparación

En un recipiente grande o bolsa de plástico, combine la sal, pimienta y harina de maíz. Agregue el pollo y revuelva bien hasta cubrir. Caliente el aceite en un sartén a fuego mediano-alto. Reduzca el fuego a mediano y agregue el pollo al sartén, volteando una o dos veces hasta que doren y estén cocidos, aproximadamente de 6-8 minutos. Sirva los nuggets con su salsa favorita.  
\*Nota: cuatro trozos de pollo de 1 onza rinden aproximadamente 3-onzas ya cocidos.