

El 25 de Mayo celebramos “Memorial Day,” un día para recordar a todas aquellas personas que hemos perdido al servicio de nuestro país. Para ayudar a todos los Americanos a conservar en su mente el sentido verdadero de lo que significa “Memorial Day”, en Diciembre del 2000 se aprobó una resolución llamada “Momento Nacional para Recordar” pidiendo que a las 3:00 pm, todos los Americanos “voluntaria e informalmente observen a su manera un Momento de Recuerdo y Respeto, deteniéndose para guardar un momento de silencio.” Así que tomemos un momento el día 25 para honrar a todos esos hombres y mujeres tan especiales que dieron todo por nuestra libertad.

Avisos

Nuevo Procedimiento para Certificados Médicos— Si tiene un niño a su cuidado que requiere un sustituto de la leche, por favor llame a la oficina y pida hablar con la nutrióloga, Keturah Swenson. Ella le ofrecerá información y le enviará una forma de certificado médico con una carta adjunta con instrucciones para usted y para su doctor de como llenar la forma y asegurar que usted reciba reembolso completo para ese niño. Si tiene alguna pregunta, por favor llame a la oficina al **619-427-4922**.

Trozos de Pescado, Fáciles y Hechos en Casa

Ingredientes:

- ▽ 2 rebanadas de pan de trigo entero o 2 oz. de pan para empanizar
- ▽ 1 lb. de pescado blanco sin piel
- ▽ ¼ cucharadita de sal
- ▽ ¼ cucharadita de pimienta
- ▽ 2 cucharadas de harina
- ▽ 1 huevo grande, batido



Instrucciones:

Coloque las rebanadas de pan en un procesador de alimentos hasta obtener 1 1/4 de taza de moronas de pan. Coloque las moronas de pan en una charola para hornear y hornee a 425 grados por 5 minutos o hasta que estén doradas ligeramente, deje enfriar (saltarse este paso si usa pan para empanizar ya preparado). Corte el pescado en 16 trozos (3X1 pulgada), seque con toallas de papel. Espolvoree el pescado con sal y pimienta. Coloque el huevo, la harina, y moronas de pan en recipientes separados. Bañe cada trocito de pescado en la harina, luego en el huevo, y luego en el pan para empanizar. Repita lo mismo con cada trocito de pescado y coloque en una charola para hornear. Hornee a 425° por 8 minutos o hasta que usted decida que tan dorado lo desea. Da 4 porciones de 4 trozos de pescado cada uno.

Recordatorios

El Entrenamiento Anual ha continuado con fuerza. Si usted no ha completado su Entrenamiento Anual 2015, por favor llame a la oficina o mande un correo electrónico para inscribirse. Solamente tiene hasta el 31 de Julio para tomar el entrenamiento, así que no lo deje para después! Los siguientes entrenamientos en grupo están disponibles.

San Diego: Mayo 30, 9:30 AM—*Inglés*

1:00 PM - *Español*

Condado de Orange: Junio 13 10:00 AM - *Inglés*

Los Angeles: Junio 27, 10:00 AM - *Inglés*

1:00 PM - *Español*

El entrenamiento por internet estará disponible en nuestra página www.cdanutrition.org bajo “Entrenamiento”. Llame a la oficina para inscribirse en el entrenamiento por internet.

* *Esté preparada para una visita inesperada en cualquier momento.*

Tzatziki - Aderezo (yogurt y pepino)

Ingredientes:

- ▽ 1 (16 oz.) recipiente de yogurt Griego bajo en grasa
- ▽ 1 pepino, pelado, sin semillas, y rallado
- ▽ 1 diente de ajo, picado
- ▽ 1 cucharada de perejil fresco, picado
- ▽ 1 cucharada de menta fresca, cortada
- ▽ 1 cucharada de jugo de limón fresco
- ▽ Sal y pimienta al gusto



Instrucciones:

Coloque el pepino rallado en una toalla de papel y seque. Ya que el pepino no esté mojado, combine los ingredientes en un recipiente. Refrigere por 2 horas antes de servir. Perfecto para servirse con trozos de pescado hechos en casa!