

PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS **Memorándum**



FEBRERO 2020

El pago del reclamo de enero se depositará o los cheques se enviarán antes del 28 de febrero.

ASIGNACIÓN ANUAL DE MANTENIMIENTO DE REGISTROS

Recientemente se envió un correo electrónico con un enlace a la asignación anual de mantenimiento de registros de este año. Este año, la asignación simplemente cubre los 7 temas de mantenimiento de registros requeridos y es debido en la oficina de 4-C CACFP a más tardar el 1 de junio de 2020. Puede encontrar tanto la asignación anual como la hoja de respuestas en el sitio web de 4-C.

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS Y MERIENDAS

¿Has estado en el sitio web de 4-C CACFP últimamente? Hay una sección sobre planificación de comidas y meriendas con enlaces a muchos recursos diferentes. Todas las recetas a continuación son de uno de los recursos en la página web. Una forma realmente útil que se agregó recientemente es el Menú semanal CACFP. Este es un formulario PDF que se puede completar en el que puede escribir sus planes de comidas semanales e incluye recordatorios sobre los componentes de las comidas y los tamaños de las porciones según la edad.

RECETAS

TAZAS DE HUEVOS (*superhealthykids.com*)

¡Hágalos con anticipación, refrigere o congele, y luego caliéntelos en el microondas cuando esté listo para comer!



Ingredientes:

- 6 huevos grandes
- 1/4 taza de leche
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 pimiento mediano, rojo
- 3/4 taza de espinacas
- 1 onza de queso cheddar

Instrucciones: Rocíe un molde para muffins con aceite en aerosol y reserve. Precaliente el horno a 375 ° F. Bata los huevos y la leche en un tazón. Condimente con sal y pimienta. Corte el pimiento en pedazos pequeños. Apile las hojas de espinaca, enróllalas y córtalas en rodajas finas. Agregue el pimiento, la espinaca y el queso cheddar rallado a la mezcla de huevo. Llene los moldes 3/4 lleno y hornee por 20-25 minutos hasta que los centros estén firmes y no son líquidos. Deja enfriar un poco antes de servir.

PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS **Memorándum**



DURANTE LA NOCHE AVENA CON BAYAS (www.choosemyplate.gov/myplatekitchen/recipes)



Ingredientes:

1/2 taza de leche baja en grasa (o menos para avena más espesa)
1/4 taza de yogurt griego, sin grasa
2 cucharaditas de miel
1/4 cucharadita de canela
1/4 cucharadita de extracto de vainilla
1/2 taza de avena cruda sin cocer
1/4 taza de bayas congeladas (como frambuesas, arándanos o fresas)

Instrucciones: Combine la leche, el yogur griego, el azúcar, la canela y el extracto de vainilla en un tazón o frasco con tapa. Agregue la avena y mezcle bien. Agregue suavemente las bayas. Cubra y refrigere por 8 horas durante la noche. Disfruta frío o caliente como deseado.

PALITOS DE WAFFLE

(<https://www.parents.com/toddlers-preschoolers/feeding/healthy-eating/the-20-best-snacks-for-kids/>)

Una alternativa divertida a los sándwiches de mantequilla de maní y mermelada y un cambio refrescante para la merienda.

Ingredientes:

Waffles integrales
Queso crema bajo en grasa
Mermelada de frutas

Instrucciones: Cocine los waffles y déjelos enfriar. Una vez frío, corta los waffles en palitos. Unte el queso crema en cada palito de waffle. Cubra con gotas de mermelada de fruta (o trozos de fruta).



EQUIPO DEL PROGRAMA DE ALIMENTOS

Directora de Departamento de Salud y Seguridad
Brienne Heidke

Asistente Administrativa
Bette Miller

Especialista en Nutrición
Jan Howe
Robin Hunter
Wanda Rodriguez
Mary Schott

5 Odana Court, Madison, WI 53719
608-271-9181 | 1-800-750-KIDS | Fax: 608-271-5380
www.4-C.org | info@4-C.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.