

Manzanas y Calabaza de Invierno Asadas

3 manzanas
1 libra de calabazas de invierno
1 cucharadita de jugo de limón
2 cucharada de aceite de cocina
1 / 2 cucharadita de sal

Precalente el horno a 400 grados; en una hoja de hornear ponga aceite para no pegarse la comida.

Pele la calabaza y eliminar las semillas. Corta en trozos de 1 pulgada.

En un tazón, heche aceite como llovizna sobre la calabaza. Sobre el sartén ponga la mezcla de manzana y calabaza

Hornie por 60 minutos, revolviendo cada 20 minutos. La calabaza se hace cuando un tenedor puede ser fácilmente insertados en él. Y sirvalo.

Adaptado de El Celebrar Una Cosecha Saludable 2

Sólo un recordatorio. . .

Si su bebé está en fórmula, es muy importante para mezclar su bebé fórmula de acuerdo con el paquete. Si usted tiene alguna pregunta acerca de este tema, no dude en preguntarnos o hable con su pediatra.



Un Mundo Mas Verde

Si no ha recibido todavía una, que se entrega bolsas de la compra reutilizables en el Este de Idaho Departamento de Salud Pública oficinas de WIC. Esperamos que vaya a usar cuando hace compras para sus alimentos de WIC para disminuir la cantidad de plástico o de papel y bolsas para que nos ayuden a hacer propaganda acerca de los servicios de WIC. Gracias!



ENERO / FEBRERO 2009

Noticias de WIC



WIC ES UN PROGRAMA DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES. SI USTED HA SIDO DISCRIMINADO POR MOTIVOS DE RAZA, NACIONALIDAD, SEXO O DISCAPACIDAD, ESCRIBA INMEDIATAMENTE AL SECRETARIO DE AGRICULTURA

Introduciendo Opciones Frescas: Las frutas & Verduras

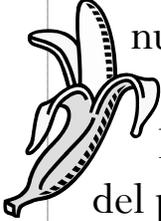
Estamos muy emocionados de iniciar la introducción de información acerca de los próximos cambios a nuestra paquetes de alimentos de WIC.

Los cambios entrarán en efecto el 1 de octubre de 2009. En los próximos meses, vamos a anunciar algunos de estos cambios.

El tema para enero y febrero serán OPCIONES FRESCAS: frutas y verduras.

Comenzando en Octubre de 2009, los paquetes de alimentos se incluyen vales para las frutas y verduras frescas. Cada paquete de alimentos tendrá una cantidad de dólares que pueden gastarse en las frutas y verduras.

¿Por qué Frutas y Verduras frescas?



Las frutas y verduras proporcionan una amplia gama de nutrientes que son importantes para la buena salud. Uno de los objetivos del programa de WIC es ayudar a mejorar la salud y el estado nutricional de nuestros clientes. La adición de frutas y verduras frescas nos ayudará a lograr ese objetivo.

Los nutrientes en las frutas y verduras, incluyen las vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, ayudan a combatir ciertas enfermedades. Una dieta balanceada que incluye frutas y verduras puede ayudar a prevenir la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

Paquete de Alimentos Detalles



Los cheques de WIC de Idaho solo permitirán frutas y verduras frescas. Congelados o enlatados de frutas y verduras no se permitirá en las compras con cupones de WIC.

La adición de frutas y verduras frescas significa que la cantidad de jugo que se reciban se disminuyen para las mujeres y los niños.

Los contenedores de alimentos para bebés frutas y verduras se cam-



biarán en vez de jugo de bebé para todos los niños entre 6-12 meses de edad.