

## Budín de pan de Manzana

- 1 taza de puré de manzana sin azúcar
- 1 taza de leche descremada
- 1/2 taza de azúcar morena
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 5 tazas de pan 100% de trigo integral
- 1/2 taza de manzana pelada picada
- 1/2 taza de crema batida, opcional

En un tazón grande, combine el puré de manzana, la leche, el azúcar morena, los huevos, la vainilla y la canela. Incorpore los cubos de pan y manzana, deje reposar durante 15 minutos o hasta que el pan se ablande.

Vierta la mezcla en un molde de 8 pulgadas para hornear cuadrado cubierta con aerosol para cocinar. Hornee, sin tapar, a 325 ° durante 35-40 minutos o hasta que al insertar un cuchillo cerca del centro, éste salga limpio. Sirva caliente con crema batida, si lo desea. Refrigere las sobras.



## Una fórmula cambio de marca

A partir del 1 de Octubre la marca de leche de soya emitido en cheques de WIC cambiará a Enfamil Prosobee. Cuando el contrato de fórmula más reciente fue para oferta, el contrato se dividió. Por lo tanto, vamos a seguir prestando Similac Advance, Similac Sensitive y Similac for Spit-Up. Si su bebé está en la fórmula de soya (actualmente Isomil), sus cheques de Octubre reflejará el cambio a Enfamil Prosobee. No vamos a ser capaces de imprimir cheques Isomil después del 30 de Septiembre. Si tiene preguntas, puede pedir hablar con una de nuestras dietistas registradas.

## Tenga en Cuenta

Hemos sido alentados por nuestra oficina estatal de WIC para proporcionar a los clientes con 3 meses de cheques cuando sea posible. A veces esto significa que usted o alguien en su familia tendrá cheques más allá de la fecha de su próxima cita. Por favor, mantenga su hora de la cita o llamar si no puede llegar. En su cita, se le dará cheques adicionales.

## Nuestras Oficinas Estarán Cerradas:

- Septiembre 3—Día de Trabajo
- Septiembre 28— Reunión del Personal
- Octubre 8—Día de Columbus
- Octubre 31— Reunión del Personal
- Noviembre 11—Día de los Veteranos

Noticias de  
WIC



Septiembre/Octubre  
2012



De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar a causa de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. (No todas las causas prohibidas aplican a todos los programas.) Para registrar una queja de discriminación, escríbale al Director de USDA, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (702) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.

# Pan de Trigo Entero

Hay un cambio que viene a la Lista de Alimentos Autorizada por WIC de Idaho . A partir del 1 de Octubre, usted podrá comprar CUALQUIER MARCA de pan de trigo 100% integral con sus cheques de WIC.

Con anterioridad al 1 de Octubre, sólo había algunas marcas que podía comprar. El tamaño seguirá siendo de 16 oz.

La elección de un pan que es 100% de trigo integral puede ser confuso debido a una redacción difícil en las etiquetas de los alimentos. Aquí están algunas cosas que tener en cuenta:

- "Hecho con granos enteros" significa que contiene un poco de grano entero, pero no mucho.
- "100% trigo" no significa que es 100% de trigo integral. Esto sólo significa que el grano utilizado es el trigo.
- "Multigrano" significa que contiene más de un tipo de grano, pero no pueden ser granos enteros.

Mire la etiqueta de los alimentos, no en el color del pan.

- Mira el "100% de trigo integral" en la etiqueta frontal al elegir panes.

- No todo el pan integral es 100% de trigo integral.
- Busque los alimentos con un grano entero numerado como el primer ingrediente.

A continuación se muestra un ejemplo de una lista de ingredientes de un pan que es 100% de trigo integral.

*Ingredientes:* harina de trigo integral, agua, azúcar moreno, levadura, gluten de trigo, soya y / o aceite de canola, sal.

En resumen, en la compra de pan con cheques de WIC del 1 de Octubre, el pan:

- Debe tener "trigo 100% integral" en la etiqueta frontal del envase. *También puede buscar "trigo integral" como el primer ingrediente en el pan*
- Debe ser de 16 oz
- Puede ser de cualquier marca, incluyendo la marca de la tienda



## **¡Los Granos Enteros son Mejores!**

***Dese a usted y a sus seres queridos la bueno de los granos enteros.*** Haga por lo menos la mitad de los granos que consume granos enteros - como el pan, tortillas, pastas y cereales.

***Los granos enteros marcan una diferencia.*** Los granos integrales ayudan a mantener el corazón sano y son buenos para la digestión y un peso saludable.

***Comience temprano con los granos enteros.*** Es fácil conseguir que sus hijos tengan el hábito de comer y disfrutar de granos enteros si se inicia cuando son jóvenes. Los granos enteros dan a sus hijos vitamina B, minerales y fibra para ayudarles a ser fuertes y saludables.

***Niños Felices, Estomago Feliz.*** Sirva a sus niños versiones de granos enteros de su pan favorito

cereal o pasta. Es una manera simple de ayudar a comer más granos enteros. Y, comer más granos ente-

ros que son altos en fibra puede hacer que el tiempo de ir al baño más fácil, también.

