



¡BUSD COME!

Durante las vacaciones de invierno

NO habrá entregas a domicilio o recogidas de comidas en los sitios durante las vacaciones de invierno

- ◆ En cambio, estamos ofreciendo a las familias que recojan en el CENTRO DE NUTRICIÓN el lunes 21 de diciembre durante los siguientes horarios

7:30-8:45 AM ~ 11:30-1:30 PM ~ 4:00-7:00 PM

**** Tenga en cuenta: solo ofreceremos estas comidas durante estos horarios designados.**

SIN EXCEPCIONES **

Su bolsa de comida incluirá desayuno y almuerzo durante 2 semanas completas (14 días).

DESAYUNO

Palitos de tostadas francesas (10 días)
Cereales surtidos (valor de 4 días)
1/2 galón de leche blanca al 1% (para 8 días)
8 oz. Leche con chocolate (6 días)

ALMUERZO

3 libras de jamón ahumado deshuesado (14 días o más)
Paquete de 12 rollos de cena (12 días)
Bolsa de 5 libras de papas enteras (8-10 días)
Bolsa de 5 libras de zanahorias enteras (hasta 14 días)
Bolsa de 5 libras de frutas variadas (hasta 14 días)

- ◆ Si tiene alguna pregunta, llame al Centro de Nutrición al 562-866-4192.
- ◆ Instrucciones de almacenamiento:

Palitos de tostadas francesas: deben almacenarse en el congelador hasta que estén listos para comer.

Cereales surtidos: se pueden almacenar en seco.

1/2 galón de leche: se puede almacenar en el refrigerador.

8 oz. Leche con chocolate: se puede almacenar en el refrigerador o el congelador.


Jamón ahumado deshuesado: se puede guardar en el refrigerador o en el congelador.

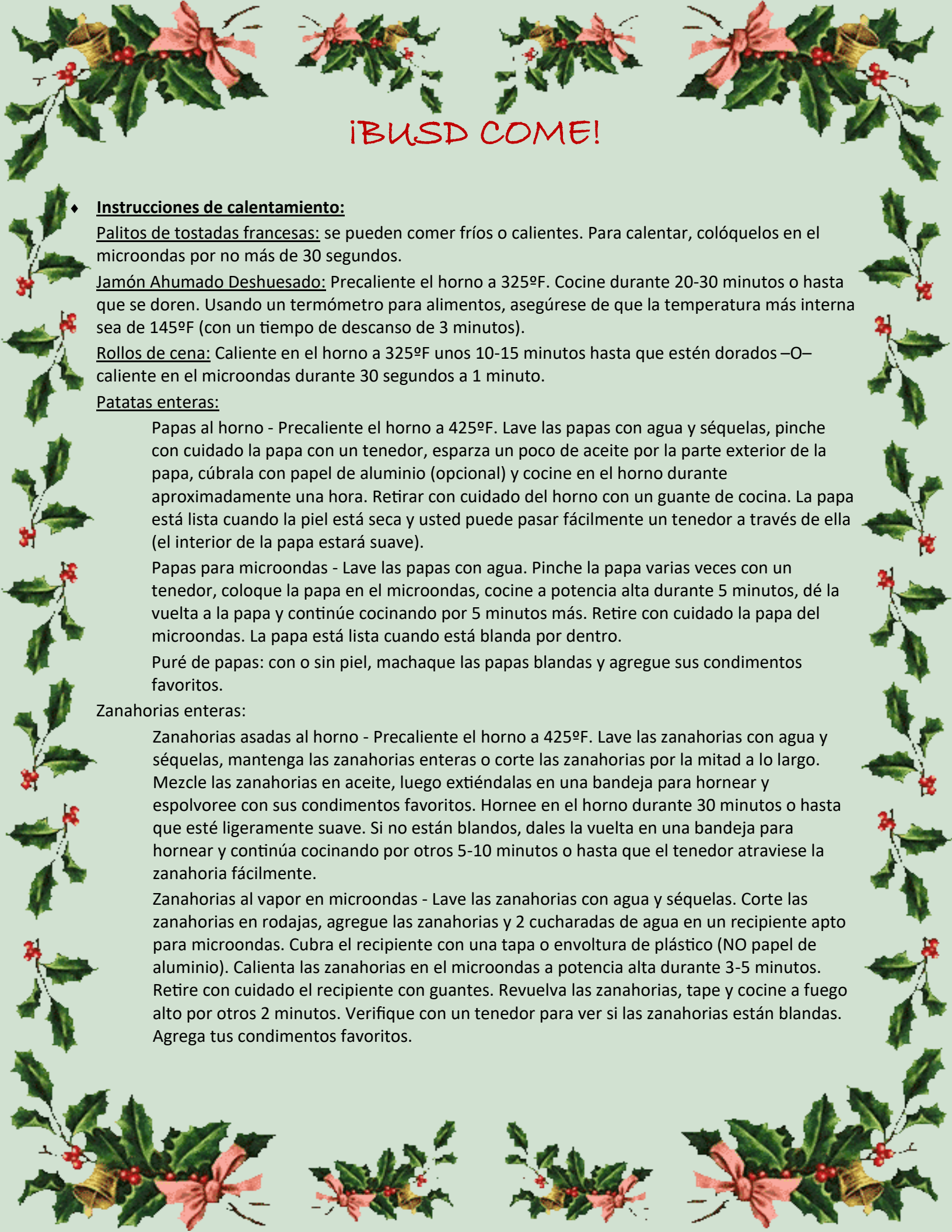
Rollos de cena: se pueden almacenar en un lugar seco, en el refrigerador o en el congelador.

Patatas enteras: se pueden almacenar en un lugar seco o en el refrigerador.

Zanahorias enteras: se pueden almacenar en un lugar seco o en el refrigerador.

Fruta variada: se puede almacenar en un lugar seco o en el refrigerador.





¡BUEN COME!

◆ Instrucciones de calentamiento:

Palitos de tostadas francesas: se pueden comer fríos o calientes. Para calentar, colóquelos en el microondas por no más de 30 segundos.

Jamón Ahumado Deshuesado: Precaliente el horno a 325°F. Cocine durante 20-30 minutos o hasta que se doren. Usando un termómetro para alimentos, asegúrese de que la temperatura más interna sea de 145°F (con un tiempo de descanso de 3 minutos).

Rollos de cena: Caliente en el horno a 325°F unos 10-15 minutos hasta que estén dorados –O– caliente en el microondas durante 30 segundos a 1 minuto.

Patatas enteras:

Papas al horno - Precaliente el horno a 425°F. Lave las papas con agua y séquelas, pinche con cuidado la papa con un tenedor, esparza un poco de aceite por la parte exterior de la papa, cúbrala con papel de aluminio (opcional) y cocine en el horno durante aproximadamente una hora. Retirar con cuidado del horno con un guante de cocina. La papa está lista cuando la piel está seca y usted puede pasar fácilmente un tenedor a través de ella (el interior de la papa estará suave).

Papas para microondas - Lave las papas con agua. Pinche la papa varias veces con un tenedor, coloque la papa en el microondas, cocine a potencia alta durante 5 minutos, dé la vuelta a la papa y continúe cocinando por 5 minutos más. Retire con cuidado la papa del microondas. La papa está lista cuando está blanda por dentro.

Puré de papas: con o sin piel, machaque las papas blandas y agregue sus condimentos favoritos.

Zanahorias enteras:

Zanahorias asadas al horno - Precaliente el horno a 425°F. Lave las zanahorias con agua y séquelas, mantenga las zanahorias enteras o corte las zanahorias por la mitad a lo largo. Mezcle las zanahorias en aceite, luego extiéndalas en una bandeja para hornear y espolvoree con sus condimentos favoritos. Hornee en el horno durante 30 minutos o hasta que esté ligeramente suave. Si no están blandos, dales la vuelta en una bandeja para hornear y continúa cocinando por otros 5-10 minutos o hasta que el tenedor atraviese la zanahoria fácilmente.

Zanahorias al vapor en microondas - Lave las zanahorias con agua y séquelas. Corte las zanahorias en rodajas, agregue las zanahorias y 2 cucharadas de agua en un recipiente apto para microondas. Cubra el recipiente con una tapa o envoltura de plástico (NO papel de aluminio). Calienta las zanahorias en el microondas a potencia alta durante 3-5 minutos. Retire con cuidado el recipiente con guantes. Revuelva las zanahorias, tape y cocine a fuego alto por otros 2 minutos. Verifique con un tenedor para ver si las zanahorias están blandas. Agrega tus condimentos favoritos.

Felices Vacaciones

10247 Alondra Blvd. Bellflower, CA
Gire en **RED ARROW** en Ron Yary Way

