

BOLETÍN INFORMATIVO DE NUTRICIÓN DE PRIMAVERA

Rollitos De Primavera

- **2 libras de pechuga de pollo deshuesada y sin piel en mitades**
- **1/4 taza de salsa de soya baja en sodio**
- **1/4 taza de ketchup**
- **1/4 taza de miel**
- **2 cucharadas de raíz de jengibre fresca picada**
- **2 cucharadas de aceite de sésamo**
- **2 cucharadas de maicena**
- **2 cucharadas de agua fría**
- **12 hojas de papel de arroz redondas**
- **3 tazas de mezcla para ensalada de col y brócoli**
- **3/4 taza de fideos chow mein crujientes**

¿Sabías Que...?

- El primer día de primavera se llama equinoccio de primavera. El término "vernal" en latín significa "primavera". Los equinoccios de otoño y primavera son los únicos dos momentos del año en que el sol sale por el este y se pone por el oeste.
- El primer día de primavera en el hemisferio norte es el primer día de otoño en el hemisferio sur. Las primeras flores de primavera suelen ser lilas, lirios, tulipanes, narcisos y dientes de león.
- Durante la primavera, los pájaros cantan con más intensidad para atraer parejas y ahuyentar a sus rivales.
- Los tornados son más comunes en primavera y menos comunes en invierno.
- Las abejas melíferas tienen más probabilidades de formar enjambres durante la primavera.

1. Cocina el pollo en una olla de cocción lenta con salsa de soya, ketchup, miel, jengibre y aceite (3-4 horas). Desmenúzalo cuando esté listo y reserva.
2. Mezcla la maicena y el agua hasta que quede una mezcla suave; incorpore la mezcla de miel. Cocine a fuego alto hasta que la salsa espese, de 20 a 30 minutos. Mezcle el pollo con 3/4 de taza de salsa; reserve la salsa restante para servir.
3. Llene un plato grande y poco profundo hasta la mitad con agua. Sumerja un envoltorio de papel de arroz en agua tibia hasta que esté flexible, unos 10 a 15 segundos (no lo ablande por completo); deje que escurra el exceso de agua.
4. Coloque el envoltorio sobre una superficie plana. Coloque 1/4 de taza de ensalada de col, 1/3 de taza de mezcla de pollo y 1 cucharada de fideos en capas sobre el tercio inferior del envoltorio. Doble ambos lados del envoltorio; doble la parte inferior sobre el relleno y luego enrolle firmemente. Coloque en un plato para servir, con la costura hacia abajo. Repita con los ingredientes restantes. Sirva con la salsa reservada.

¡Manténgase Activo!

¡Actividades para días lluviosos para mantenerse ocupado!

Prensado de flores: Crea arte prensando flores de primavera. ¡Recógelas en días secos!

Comederos para pájaros: Haz comederos para pájaros caseros, por ejemplo, con piñas y mantequilla de cacahuete.

Pintura rupestre: Decora rocas con temas primaverales y colócalas en el exterior.

WIC Oficina

711 E. Main St. Quincy
(530) 283-4093

Quincy Oficina:
Lunes, Martes, & Miércoles:
8:30am-4:30pm

Miércoles & Jueves:

1st Jueves: Greenville
2nd & 4th Miércoles: Portola
2nd Jueves: Portola
3rd Jueves: Chester
(Marzo, Mayo, Julio)



www.plumasruralservices.org

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.