



October 2020

Let's Use Our Vegetable Harvest!

Central Valley Harvest Bake—YUM!!

Use in menus calling for squash

- 3 cups Fresh butternut squash, peeled, cubed ½"
- 2 tsp Extra virgin olive oil
- ⅓ cup Fresh red onions, peeled, diced
- 2 ¼ tsp Fresh jalapeno pepper, seeded, diced
- ¼ cup Fresh red bell pepper, seeded, diced
- 1 Tbsp Quinoa, dry
- ¼ cup Canned low-sodium black beans, drained, rinsed
- 3 ½ tsp Fresh oregano, chopped
- 2 ½ Tbsp Sweetened applesauce
- ¼ tsp Kosher salt
- 2 Tbsp Fresh lime juice (optional)
- ⅓ cup Low-fat granola, no fruit

1. Preheat oven to 350 °F. In a large bowl, toss squash in 1 tsp olive oil. Spread onto a large baking sheet sprayed with nonstick cooking spray. Roast in oven at 350 °F for 30

minutes or until tender and lightly brown around the edges. Remove and keep warm.

2. In a small bowl, toss onions, jalapeno peppers, and red peppers with remaining olive oil. Spread vegetables evenly onto a baking sheet sprayed with a nonstick cooking spray and roast in oven at 350 °F for 15 minutes or until tender and lightly brown around the edges. Check the vegetables often, they will brown very quickly. Remove and keep warm.
3. Rinse quinoa in a fine mesh strainer until water runs clear, not cloudy. Combine quinoa and ½ cup water in a small pot. Cover and bring to a boil. Turn heat down to low and simmer until water is completely absorbed, about 10-15 minutes. When done, quinoa will be soft and a white ring will pop out of the kernel. The white ring will appear only when it is fully cooked. Fluff with a fork. Set aside. A rice cooker may be used with the same quantity of quinoa and water.
4. In a large bowl, combine squash, black beans, quinoa, and oregano. Mix in applesauce, salt, and optional fresh lime juice. Add onions, jalapeno peppers, and red peppers. Mix well.
5. Pour mixture into an 8" x 8" nonstick baking pan. Press gently to pack. Sprinkle granola evenly over the top of mixture. Bake for 30 minutes at 350 °F. Granola should be lightly browned. Serve hot.



Yield: 6 ½-cup servings

Breakfast—be careful what you give

When the new meal pattern was put into place in October 2017, one of the really nice changes was the chance to claim protein for breakfast in place of a grain (bread, etc). Finally! We could now serve eggs, beans, ham, shredded chicken, etc. (Remember that bacon is NOT allowable—too much fat and salt) and be reimbursed for it. It was great news! There is, however, a limit that was put on how OFTEN a protein could be served instead of grain. You can only substitute a protein for a grain **3 times a week**—NO more!

So, as you are planning your breakfasts for the upcoming month, please do not plan on serving eggs/beans/etc. more than 3 times a week—or the meal will be completely disallowed.

As always, if you have any questions regarding this, or any other meal requirement, you can call us, refer to your training notes, our website, or your provider manual.

EVERYONE should have received a review-by-phone. If you haven't, please call the office immediately to make sure that we have your correct phone number! IMPORTANT!

October dates to take note of...

- 1-3rd**—Submit your Sept claim now! (Check your Accutrak entries carefully, click on the weekly worksheet, check week by week and make sure ALL components show. Check that W/G is marked for wholegrains, and send it in!)
- 5-7th**—Claims processed, check your claim errors online
- 26th**—Staff Meeting (office closed 11 AM—1 PM).
- 30th**—Last day to accept enrollments for October
- 31st**—*Happy Halloween!!*

****NOTE: Due to the ongoing Covid-19 pandemic, we continue to work from our homes as well as the office. If you need to come to the office, please make an appointment to be sure we are there to help you!**

New Phone Extensions!

To contact someone directly, please call

801-955-6234 then extension:

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 110—Evelyn | 113—Massiel |
| 111—Susan | 114—Melissa |
| 112—Olga | 115—Lien |

0—general questions, concerns

****Please do NOT use any employee's personal phone numbers. These extensions will reach them, even at home. If they do not answer leave a message and they will get back with you as soon as they can.**



Octubre 2020

Usemos nuestra cosecha de vegetales!

Horneado de cosecha del Valle Central

Úselo en menús que pidan calabaza

- 3 tazas de calabaza, pelada, en cubos de ½"
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ⅓ tazas de cebolla roja, pelada, en cubos
- 2 ¼ cucharaditas de chile jalapeño, sin semilla, en cubos
- ¼ tazas de pimiento rojo, sin semillas, en cubos
- 1 cucharada de Quinoa seca
- ¼ taza de frijoles negros, escurridos y lavados
- 3 ½ cucharadita de orégano fresco, picado
- 2 ½ cucharaditas de puré de manzana endulzado
- ¼ cucharadita de sal Kosher
- 2 cucharaditas de limón fresco (opcional)
- ⅓ taza de granola baja en grasa, sin fruta

1. Precaliente el horno a 350 °F. En una vasija grande, mezcle la Calabaza en 1 cucharada de aceite de oliva. Extienda sobre una bandeja de hornear, rocíe con aceite aerosol para cocinar. Ase en el horno a 350 °F por 30 minutos o hasta que este blando y

dorado ligeramente por los bordes. Retire y mantenga caliente.

2. En una vasija pequeña, mezcle las cebollas, chile jalapeño, y pimiento rojos con el resto del aceite de oliva. Extienda los vegetales de manera uniforme en una bandeja para hornear rocíelos con aceite antiadherente y ase en el horno a 350 °F por 15 minutos o hasta que este blando y ligeramente dorado en los bordes. Revise los vegetales con frecuencia, se dorarán muy rápido. Retire y mantenga caliente.
3. Lave la quinoa en un colador de malla fina hasta que el agua salga clara, no turbia. Combine la quinoa y ½ taza de agua en una vasija pequeña. Cubra y deje hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento hasta que el agua se absorba por completo, de 10-15 minutos. Cuando esté lista la quinoa estará blanda y un anillo blanco saldrá del grano. El anillo blanco solo aparecerá cuando la quinoa esté completamente cocinada. Revuelva con un tenedor, póngalo al lado a enfriar. Se puede utilizar una olla arrocera con la misma cantidad de quinoa y agua.
4. En una vasija grande, combine la calabaza, los frijoles negros, quinoa, y orégano. Agregue puré de manzana, sal, y jugo de limón opcional. Agregue las cebollas, los chiles jalapeños, y los pimientos rojos. Mezcle bien.
5. Vierta la mezcla en un molde para hornear antiadherente de 8" x 8". Presione suavemente para empacar. Espolvoree la granola uniformemente sobre la mezcla. Hornee por 30 minutos a 350 °F. La granola debe estar ligeramente dorada. Servir caliente.



Capacidad: Porciones : 6 ½- tazas

Desayuno—Ten cuidado con lo que sirves

Cuando el nuevo patrón de comidas se puso en efecto en 2017, uno de los cambios realmente agradables fue la oportunidad de reclamar proteínas para el desayuno en lugar de un grano (pan, etc.). Finalmente! Ahora podríamos servir y ser reembolsados por eso, huevos, frijoles, jamón, pollo desmenuzado, etc. (Recuerde que el tocino **NO** es permitido — (demasiada grasa y sal). Fue una gran noticia! Sin embargo, existe un límite en cuanto a la **FRECUENCIA** con la que se puede servir una proteína en lugar de un grano. Solo puede sustituir un proteína por un grano **3 veces por semana** —NADA MAS!

Por lo tanto, si está planificando sus desayunos para el próximo mes, recuerde no servir más de 3 veces a la semana huevos, frijoles, etc. o de lo contrario esta comida será completamente desautorizada.

Como siempre, si tiene alguna pregunta sobre esto, o sobre cualquier otro requisito de comidas, por favor llame a la oficina, o consulte con sus notas de sus entrenamientos, o con nuestro sitio WEB, o al manual de la proveedora.

Para cumplir con los requisitos del programa TODAS deberían haber recibido ya una revisión por teléfono. Si no ha sido así por favor llame a la oficina para asegurarnos de que tengamos el número de teléfono correcto! IMPORTANTE!

Fechas para tener en cuenta en Octubre...

- 1-3—Envíe su reclamo de Septiembre ahora! (Revise sus comidas de Accutrak, marque en 'weekly worksheet', asegúrese que aparezcan **todos** sus componentes, que marcó W/G si es grano entero y envíelo.
- 5-7—Reclamos procesados, revise su carta de errores online
- 26—Reunión Personal Oficina (oficina cerrada 11 AM—1 PM).
- 30—Ultimo día para aceptar registros de niños en Octubre.
- 31—Happy Halloween!!

****NOTA: Debido a la pandemia del Covid-19, nosotros continuamos trabajando tanto de la casa como de la oficina. Si necesita ir a la oficina, por favor haga una cita para asegurarnos que hay alguien allí para ayudarle!**

Nuevas extensiones de teléfono!

Para contactar a alguien directamente, por favor llame al:

801-955-6234 Marque la extensión:

- | | |
|------------|-------------|
| 110—Evelyn | 113—Massiel |
| 111—Susan | 114—Melissa |
| 112—Olga | 115—Lien |

0—preguntas generales, preocupaciones

****Por favor no use los números de teléfonos personales de ningún empleado. Estas extensiones les llegarán, incluso a sus casas. Si no responden, deje un mensaje y se pondrán en contacto con usted lo antes posible.**