



April 2015

## Healthy and Delicious Baby Foods you can make at home

Whether it's your first child, or you are caring for other's babies, buying baby food can be expensive. Popular baby foods regularly cost \$1 or more for 6-7 oz. If a 10 month old child eats 7-14 oz. per meal that adds up quickly. In order to claim a baby on the food program you must be furnishing the food, not the parent (though they can furnish the formula). To better assist you and help with the cost of baby food here are a few recipes to help you make your own healthful and delicious baby foods. Remember to cool the food properly before serving it to the baby. (From KSL.com)



### Raspberry Banana Puree

1 banana      1/2 cup raspberries

Place both items together in a blender and blend until the mixture reaches the desired consistency.

### Brown Rice Cereal

1/2 cup short grain brown rice      1/2 cup water

Blend rice for 1 minute to a fine powder. Cover and store in the refrigerator.

Boil 1/2 cup water and add 2 Tbsp. brown rice powder. Whisk continuously for 30 seconds, then occasionally for 4 to 5 minutes or until the mixture is thick and creamy. Serve as is, or mix in other baby foods for variety.

### Pear and Apple Butter

1 apple (cored) 1 ripe pear 1/8 tsp cinnamon

Peel the apple and pear and cut into cubes. Place apple cubes (and pear cubes if they are firm or hard) in a steamer pot over boiling water and cook for 3 minutes. Place apple, pear and cinnamon in a blender and puree until smooth.

### April dates to take note of...

- 1st—Mail or bring your claims into the office today
- 4th—Last day claims accepted in the office (we now have a window mail drop for your convenience!)
- 5th—*Easter*—cannot claim this day
- 24th—Error letters & CIFs sent out (date approximate)
- 29th—Staff meeting. Office closed 1—3 PM
- 30th—Funds sent out today, deposited May 1st. Last day to accept new enrollments for April

**Complete your sign in/out sheet every day with both the parent signatures and exact times in & out. You must include your own children on the sign in/out sheet!**

### Butternut Squash

1 small butternut squash      Cooking spray

Preheat oven to 400 degrees and coat a 13 x 9 baking dish with cooking spray. Cut squash in half, remove seeds and membrane with a spoon. Place with the cut side down in the dish, pierce with a fork. Bake for 45 minutes or until very tender. Cool for 10 minutes. Remove squash from the skins with a spoon and put in a blender. Blend until smooth adding a little water, if needed, to reach the right consistency.

### Chicken with Carrots and Apple Puree

1 small apple (cored)      1/2 small onion      12 oz. carrots  
1 cup water      1 bay leaf      1/2 tsp olive oil  
14 oz. chicken breast

Peel and chop the onion, apple, and carrots. Heat olive oil in a saucepan and sauté the onion until soft. Add chopped carrots, water and bay leaf and bring to a boil. Cook for 10 minutes on med. heat. Cut chicken into cubes and add to the saucepan along with the apple. Cook for another 10 minutes. Remove bay leaf and blend until it reaches the desired consistency.

### Green Bean, Potato, and Kale Puree

1/4 lb. green beans      1 cup chicken stock      4 kale leaves  
1 potato      1 tbsp parmesan cheese      1 tbsp. olive oil

Peel and slice the potato. Remove stems from the kale leaves and chop. Combine beans, potato, kale and stock in a saucepan and bring to a boil over medium heat. Cook until potatoes are tender (about 10 min). Put everything including cheese and olive oil into a blender and blend.

### Apple and Oat Porridge

1 1/2 tbsp. oats      1/2 apple      1/2 tsp cinnamon      1/2 cup water

Peel and dice the apple. Add oats, apple, cinnamon, and water to a saucepan. Bring to a boil and cook on low until the oats are completely cooked. Pour into a blender and blend to desired consistency.

**Reminder:** You need to keep **all of your records** with Helping Hands for 4 years. This includes copies of your claims, sign in/out sheets, and all enrollments. There seems to be confusion about the children's enrollments. You must keep copies of each original enrollment for 4 years AFTER they are no longer in your care, as well as the full time you are caring for them. These must be available for review at any time. Take a minute to review your files and make sure that you have all of the required copies (see your manual for a full list). If you are missing any, please contact us so we may send you a copy from our files.



Abril 2015

## Alimentos para bebe hechos en casa saludables y deliciosos

Ya sea su propio hijo, o si está cuidando a los bebés de otra persona, la compra de alimentos para bebé puede ser muy costoso. Los alimentos populares de 6-7 onzas para bebé pueden costar \$1 o más. Si un niño de 10 meses come de 7-14 oz. por comida eso suma rápidamente. Para reclamar un bebé en el programa de Comidas, usted debe estar suministrando la comida no los padres (aunque ellos pueden proveer la formula). Para ayudarlo mejor y ayudar con el costo de los alimentos de bebé.

Tenemos aquí algunas recetas que puede preparar en casa saludables y deliciosas y a un bajo precio. Recuerde enfriarlo adecuadamente antes de servirle al bebé.



### Puré de frambuesa y banano

1 banano                                      ½ taza frambuesas

Ponga los dos juntos en la licuadora y mezcle hasta que la mezcla alcance la consistencia deseada.

### Cereal de arroz integral

½ taza arroz integral                      ½ taza de agua

Mezcle en la licuadora el arroz por 1 minuto hasta que forme un polvo fino. Cubra y guarde en la nevera.

Hierva ½ taza de agua y agregue 2 cucharadas de polvo de arroz integral. Bata continuamente por 30 segundos, continúe batiendo por 4 a 5 minutos o hasta que la mezcla este espesa y cremosa. Sirva como está o para una mejor variedad mezcle con otros alimentos para bebé.

### Mantequilla de Pera y manzana

1 manzana (quite la parte del centro)      1 pera madura  
1/8 cucharadita de canela

Pele la manzana y la pera y córtelos en cubos. Coloque los cubos de manzana (y los cubos de pera si estos están duros) en una olla de vapor con agua caliente que hierva por 3 minutos. Coloque la manzana, la pera y canela en una licuadora licúe hasta que quede un puré.

### Calabaza Butternut

1 Calabaza pequeña butternut                      aceite en aerosol

Precaliente el horno a 400 grados y cubra con aceite de aerosol un molde de 13 x 9. Corte la Calabaza por la mitad, quite las semillas y las venas con una cuchara. Coloque con el lado cortado hacia abajo en el molde, perforo con un tenedor. Hornee por 45 minutos o hasta que este blanda. Enfríe por 10 minutos. Retire la Calabaza de la piel con una cuchara y coloque en la licuadora. Mezcle uniformemente agregando un poco de agua si es necesario, para alcanzar la consistencia adecuada.

### Pollo con zanahorias y puré de manzana

1 manzana pequeña      ½ cebolla pequeña      12 oz. zanahorias  
1 taza de agua      1 hoja de laurel      ½ cucharadita aceite oliva  
14 onzas pechuga de pollo

Pelar y picar la cebolla, la manzana, y zanahorias. Caliente el aceite de oliva en un sartén y sazone la cebolla hasta que esté blanda. Agregue las zanahorias picadas, agua y hoja de laurel y cocine. Cocine por 10 minutos. A fuego mediano. Corte el pollo en cubos y agréguelo junto con la manzana. Cocine por otros 10 minutos. Retire la hoja de laurel y licue hasta que alcance la consistencia deseada.

### Puré de ejotes, Papa, y kale (col)

¼ lb ejotes      1 taza caldo de pollo      4 hojas de kale  
1 papa      1 cucharada queso parmesano      aceite oliva

Pele y corte la papa. Quite los tallos del kale y corte. Mezcle los ejotes, papa, kale y el caldo de pollo en un sartén y cocine a fuego medio. Cocine hasta que las papas estén blandas (por 10 min). Ponga todo incluyendo el queso y el aceite de oliva en la licuadora y mezcle.

### Manzana y Avena

1 ½ cucharada de avena                      ½ manzana  
½ cucharadita de canela                      ½ taza de agua

Pele y corte la manzana en dados. Agregue la avena, la manzana, canela, y agua en un sartén. Vierta la mezcla en la licuadora y licue hasta tener la consistencia deseada.

### Fechas para tener en cuenta en Abril.....

- 1—Envíe o traiga su reclamo a la oficina hoy
  - 4—Ultimo día para aceptar reclamos en la oficina (tenemos ahora la puerta con la abertura para su conveniencia)
  - 5—**Pascua**—No puede reclamar este día
  - 24 \_ Se enviará carta de errores & CIFs (fecha aproximada)
  - 29—Reunión del personal de oficina. Oficina cerrada 1—3 PM
  - 30—El dinero se enviará hoy, depositado, Mayo 1. Ultimo día para aceptar nuevos registros de niños para Abril.
- Haga firmar hoja de entrada/salidas todos los días con las firmas de los padres y las horas de entrada/salidas. Debe firmar por sus niños propios también!**

**Recordatorio:** Necesita guardar **todos los registros o documentos** con Helping Hands por 4 años. Esto incluye copias de sus reclamos, hoja de firmas, y todos los registros de los niños. Parece haber una confusión respecto a los registros de los niños. Usted debe guardar por 4 años cada original de la forma de registro de cada niño. Aun DESPUES que ya no estén bajo su cuidado, y tener también los registros de los niños que cuida actualmente. Deben estar disponibles todo el tiempo en caso de una visita. Tómese el tiempo para revisar sus registros y asegúrese que tiene todas sus copias requeridas (vea su manual para la lista completa). Si falta alguna, por favor llame a la oficina y le enviaremos una copia de nuestros registros.

De conformidad con el derecho federal y con la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., se prohíbe a esta institución discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, sexo, edad, o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Ave, SW, Washington, D.C. 20250-9410, o llame gratuitamente al (866) 632-9992. Las personas con impedimentos de audición o discapacidades del habla se pueden comunicar con el USDA por medio de servicio de retransmisión federal al (800) 854-6136. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.