



Marzo de 2020

Datos curiosos sobre nutrición y bienestar

App Móvil WIC



FÁCIL DE ENCONTRAR

Descargue la app gratuita 'WIC de Dakota del Sur' de la tienda de aplicaciones de su teléfono inteligente

FÁCIL DE USAR

Registrarse es fácil siempre y cuando su familia tenga una tarjeta eWIC activa

- Introduzca Dirección de Correo Electrónico
- Cree Contraseña
- Introduzca Número de Tarjeta eWIC Activa
- Introduzca la Fecha de Nacimiento del Titular y el Código Postal

FUNCIONALIDADES INCREÍBLES

- * **Vea citas pendientes** incluyendo quien en la familia debe venir y qué traer
- * **Revise el saldo de sus beneficios** para ver cuáles artículos de alimentos todavía puede comprar
- * **Escanee el código UPC** de cualquier producto para ver si el artículo es aprobado por WIC
- * **Encuentre información sobre la Clínica WIC**
- * **Descubra donde comprar** en el panel de Vendedores
- * **Reciba alertas de notificaciones** que le recuerden su próxima cita y si sus beneficios están a punto de vencer
- * **Disponible en inglés y español**

Posiciones de la lactancia

Puede ser que tenga que probar cada posición varias veces antes de encontrar una que funcione tanto para usted como para el bebé. Para la posición de cuna y posición de fútbol, es mejor sentarse recta en la silla.



¡Delicioso y nutritivo!

Coles de Bruselas Rostizadas

Ingredientes:

1 libra de Coles de Bruselas
2 cucharadas de aceite de oliva
1/2 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
1/4 cucharadita de sal

Instrucciones:

1. Lave el área de preparación, sus manos, y los coles de Bruselas.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Agregue todos los ingredientes en un bolso grande. Agite para cubrir los coles uniformemente.
4. Vierta y esparza los coles de Bruselas uniformemente sobre una bandeja de hornear.
5. Hornee de 30-45 minutos o hasta que los coles e Bruselas estén tiernos al gusto. Remueva cada 5-7 minutos para garantizar que se cocinen uniformemente.
6. Sirva inmediatamente.

