

Recetas de desayunos (todos los artículos para desayunos están crudos)	Semanas 1 y 3 (6 al 10 y 20 al 24 de julio) Instrucciones para almacenar, congelar, descongelar y cocinar: • Los artículos listados en esta página que no se cocinen el día que los reciban, deben congelarse. Los artículos congelados demorarán más en cocinarse. Los tiempos estimados de cocción abajo son para artículos descongelados.
B.1 Panqueques y mini salchichas de pavo	<u>Horno tostador</u> - Calentar el horno a 400 grados, colocar en asadera y cocinar de 3 a 5 minutos. <u>Horno de microondas</u> - Desenvolver, colocar en plato para microondas y cocinar por unos 45 segundos.
<i>Alérgenos</i>	E, W, S (Salchicha de pavo)
B.2 Rollos de canela	<u>Horno de microondas</u> -Desenvolver, colocar en plato para microondas y cocinar por unos 20 segundos.
<i>Alérgenos</i>	M, W, S
B.3 Mini Hot Cakes	<u>Horno tostador</u> - Calentar el horno a 400 grados, colocar en asadera y hornear 1 minuto de cada lado. <u>Horno de microondas</u> - Colocar bolsita en plato para microondas y cocinar por unos 25 segundos.
<i>Alérgenos</i>	E, M, W
B.4 <i>English Muffin</i> de huevo, jamón y queso	<u>Horno tostador</u> - Calentar el horno a 400 grados, colocar en asadera y cocinar de 3 a 5 minutos. <u>Horno de microondas</u> - Abrir uno de los extremos del paquete del sándwich y cocinar en el microondas por 90 segundos o hasta que esté caliente. Dejar enfriar o agregue 15 minutos por vez para terminar de calentar.
<i>Alérgenos</i>	M, E, W, S (Jamón de pavo)
B. 5 Biscuit con pollo	<u>Horno tostador</u> - Calentar el horno a 400 grados, colocar en asadera y cocinar de 3 a 5 minutos. <u>Horno de microondas</u> - Abrir uno de los extremos del paquete del sándwich y cocinar en el microondas por 90 segundos o hasta que esté caliente. Dejar enfriar o agregue 15 minutos por vez para terminar de calentar.
<i>Alérgenos</i>	M, W, S
<i>Clave de alérgenos:</i>	M = Milk (leche), W = Wheat (trigo), S = Soy (soja), E = Egg (huevo)

En concordancia con la ley federal de derechos civiles y las regulaciones y normas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados e instituciones que participen en o que administren programas del USDA prohíbe la discriminación en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo o represalias por actividad de derechos civiles en cualquiera de los programas o actividades conducidos o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidad que necesiten otras vías de comunicación para recibir información acerca del programa (por ej. braille, letra grande, audiocassette, Lengua de Signos Americana, etc.), deberán contactar a la Agencia (estatal o local) en la cual solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA a través del *Federal Relay Service* llamando al (800) 877-8339. Adicionalmente, se podrá obtener información en otros idiomas aparte del inglés.

Si desea presentar una queja por discriminación, llene el formulario de quejas por discriminación del programa del USDA (*USDA Program Discrimination Complaint Form, AD-3027*) en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html o en cualquier oficina del USDA o escriba una carta dirigida al USDA e incluya toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de quejas llame al (866) 632-9992. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a:

U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
Fax: (202) 690-7442; o
Correo electrónico: program.intake@usda.gov.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.