

Marzo  
2024



**ABLE COIL**  
& ELECTRONICS

Custom is our standard

**Marzo Boletín**

Edición  
#22



## Carta del equipo de ACE

Es esa época del año otra vez. La temporada de resfriados y gripe está sobre nosotros. Able Coil se compromete a mantener un ambiente de trabajo saludable. Aquí hay algunos consejos para mantenerse saludable en esta época del año:

- Bebe mucha agua.
- Duerme lo suficiente.
- Lávese las manos con más frecuencia.
- No te toques la cara.
- ¡Sal a la calle! ¡La vitamina D ayuda!
- Toma el control de tus alergias.
- Lleva una dieta bien balanceada.
- Haz más ejercicio.



**¡CARAS NUEVAS EN ACE!**

¡Durante el mes de febrero, dimos la bienvenida a cuatro nuevos miembros al equipo de ACE!

- Aryan Bubier- Cambridge
- Joseyris Alvarado- Montaje de Luz
- Riley Thomas- Honeywell
- Chad Williamson- Bobinado



**¡Bienvenido Arryan!**



**¡Bienvenido Joseyris!**



**Winding- Thomas y Theresa Cambridge Assembly- Vicky y Rose**



**Moldura de Cambridge: Yoshabel, Anelise y Luisanna**



## CUMPLEAÑOS CAPACES:

Dave Spellman- 6 de marzo  
Thomas Salinsky – 7 de marzo  
Rosalba García – 8 de marzo  
Hilary Lambert- 11 de marzo  
Aremi Velarde – 11 de marzo  
Riley Thomas- 15 de marzo  
Myron Moroz- 17 de marzo



**¡Bienvenidos Chad y Riley!**



¡Un saludo al Departamento de Honeywell por dar un paso adelante y darlo todo para satisfacer la demanda de grandes cantidades de los clientes! Todos ustedes lo están aplastando y trabajando muy bien como equipo, ¡sigan con el gran trabajo! ¡¡¡Gracias!!!

- Hilary Lambert, supervisora de Honeywell

## ANIVERSARIOS DE ABLE:

Wendy Quintana – 24 años  
Shelby Bonomo – 11 años  
Luisanna Toribio – 5 años  
Patrick Parnell – 5 años  
Kimberly Cadorette – 2 años



**¡Gracias, Wendy y Shelby, por hacer de Able Coil el éxito que es!  
¡Feliz aniversario!**



## 10 ALIMENTOS PARA REFORZAR TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

1. Bayas. Arándanos, moras y fresas.
2. Aceite de pescado. Salmón, atún y caballa.
3. Verduras de hoja verde. Espinacas, col rizada y col rizada.
4. Frutos secos y semillas. Almendras, nueces y semillas de girasol.
5. Especias. Zinc, ajo, jengibre y cúrcuma.
6. Cítricos. Naranjas, pomelos, limón y limas.
7. Ave de corral. ¡Sopa de pollo!
8. Yogur.
9. Aceite de oliva.



**Carmen Vega**



### BATIDO DE BAYAS MIXTAS

Esta comida en un vaso está repleta de antioxidantes, proteínas y vitaminas.

#### Ingredientes:

- 1 taza de yogur griego
- 1 taza de líquido de su elección (cualquier tipo de leche, agua de coco, agua corriente o jugo)
- 1 1/2 taza de bayas mixtas
- 1 plátano
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de avena

#### Instrucciones:

1. Agregue todos los ingredientes a una licuadora. Licúa hasta que quede suave.
2. ¡DISFRUTAR!



**Connor McKeever**



### “LEPRECHAUN BAIT”

¿Buscas el mejor bocadillo del Día de San Patricio para que disfruten adultos y niños? La búsqueda ha terminado. ¡Este cebo para duendes es la mezcla de fiesta festiva que te hará sentir "más afortunado" gracias a siempre!

#### Ingredientes:

- 2 tazas de Chex de maíz
- 1 taza de torceduras de pretzel
- 1 taza de amuletos de la suerte
- 1/2 taza de M&M's verdes
- 12 onzas de chispas de chocolate blanco, derretidas.
- 1 cucharadita de azúcar verde para lijar

#### Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine Corn Chex, pretzels, Lucky Charms, M & M's, chocolate blanco derretido y azúcar verde para lijar.
2. Mezcle hasta que se combinen. Transfiera a una hoja de respaldo forrada con pergamino y extiéndala en una capa uniforme.
3. Congele durante 20 minutos (o hasta que esté firme), luego rompa en pedazos y ¡disfrútelo!



**Miguel DeJesus**

