ALABAMA PUBLIC HEALTH

# Canned Spaghetti Provides Iron

Nourishing News
Volume 10



## Iron Builds Red Blood Cells

Canned spaghetti with meat or without meat provides iron. Iron is a mineral needed to build red blood cells. Without enough iron, there aren't enough red blood cells to carry oxygen, which makes us feel tired and fatigued.



## The Right Can Opener Can Help

Your hands, fingers, wrists, elbows, and shoulders are all involved in opening a can. Stiffness in any of these joints makes it hard to open a can. A simple electric can opener or a can opener designed with a special grip or design for arthritic hands may help.



## Make Physical Activity a Priority

Use your calendar to plan your exercise. If it is on the calendar your daily exercise is just as important as your appointments

# What's Cooking?

## Spaghetti Casserole

### Ingredients

2 Tablespoons oil
½ bell pepper, chopped
¼ onion, chopped
1 garlic clove, minced
2 cans spaghetti in tomato sauce
½ can olives drained,
½ cup shredded cheddar cheese
½ cup Parmesan cheese

### Directions:

1. Sauté bell pepper, onion, and garlic in oil for 5 minutes or until vegetables are tender.
2. Stir in the canned spaghetti and olives.
3. Transfer to greased 8-in. square baking dish. Sprinkle with cheese.
4. Bake uncovered, at 350° F for 25-30 minutes.

COMMUNITY foodbank OF CENTRAL ALABAMA

FOOD BANK OF NORTH ALABAMA

Heart of Alabama FOOD BANK
Feeding Hope by Fighting Hunger

This institution is an equal opportunity provider.

ALABAMA PUBLIC HEALTH

# Los espaguetis enlatados aportan hierro

Noticias Nutritivas
Volúmen 10



## El hierro genera glóbulos rojos

Los espaguetis enlatados con carne o sin carne aportan hierro. El hierro es un mineral necesario para generar glóbulos rojos. Sin suficiente hierro, no hay suficientes glóbulos rojos para transportar oxígeno, lo que nos hace sentir cansados y fatigados.



## El abrelatas adecuado puede ayudar

Las manos, los dedos, las muñecas, los codos y los hombros intervienen en la apertura de una lata. La rigidez en cualquiera de estas articulaciones dificulta la apertura de una lata. Un simple abrelatas eléctrico o un abrelatas diseñado con un agarre o diseño especial para manos con artritis pueden ser de ayuda.



## Hacer de la actividad física una prioridad

Use su calendario para planificar su ejercicio. Si está en el calendario, su ejercicio diario es tan importante como sus citas.

# ¿Qué cocinará?

## Espaguetis a la cazuela

### Ingredientes

2 cucharadas de aceite
½ pimiento picado
¼ cebolla picada
1 diente de ajo picado
2 latas de espaguetis en salsa de tomate
½ lata de aceitunas escurridas,
½ taza de queso cheddar rallado
½ taza de queso parmesano

### Instrucciones:

1. Saltear el pimiento, la cebolla y el ajo en aceite durante 5 minutos o hasta que las verduras estén blandas.
2. Agregar los espaguetis enlatados y las aceitunas.
3. Pasar a un molde cuadrado engrasado de 8 pulgadas. Espolvorear con queso.
4. Hornear sin tapar, a 350° F durante 25-30 minutos.

COMMUNITY foodbank OF CENTRAL ALABAMA
FOOD BANK OF NORTH ALABAMA
Heart of Alabama FOOD BANK
Feeding Hope by Fighting Hunger

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ALABAMA PUBLIC HEALTH

# Sweet Potatoes for Eyesight

Nourishing News
Volume 11



## Vitamin A for Health

Vitamin A is needed for healthy eyesight and to fight off sickness. One serving of sweet potatoes contains all the vitamin A you need for a day!

## A Sweet Tip!

Most canned sweet potatoes include added sugar. When using these, you can reduce or skip any sugar in the recipe.



## Exercise to Help with Balance

Balance exercises help prevent falls while building inner core strength. Try the "standing on one foot" exercise:

- Stand at the back of a stable chair- no wheels. Hold the top of the chair with both hands. Lift one leg, bending it at the knee. Hold for 15 seconds. Lower the leg. Repeat 5 times.
- Repeat with the other leg.



## What's Cooking?

### Sweet Potato Casserole

**Ingredients**

6 large sweet potatoes
1 cup packed light brown sugar
2 Tablespoons unsalted butter, plus extra for dish
1 teaspoon pumpkin pie spice
½ teaspoon salt
1 cup mini marshmallows

**Directions:**

1. Bake/microwave sweet potatoes until tender.
2. Peel and mash potatoes.
3. Add sugar, butter, spice, and salt. Mix well.
4. Transfer the mixture to a greased dish. Top with marshmallows.
5. Bake, 350 F for 25 minutes.

COMMUNITY foodbank OF CENTRAL ALABAMA

FOOD BANK OF NORTH ALABAMA

Heart of Alabama FOOD BANK
Feeding Hope by Fighting Hunger

This institution is an equal opportunity provider.

ALABAMA PUBLIC HEALTH

# Camotes para la vista

Noticias Nutritivas
Volúmen 11



## Vitamina A para la salud

La vitamina A es necesaria para tener una vista sana y combatir las enfermedades. Una ración de camotes contiene toda la vitamina A necesaria para un día.

## Ejercicio para mejorar el equilibrio

Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir las caídas y fortalecen el tronco. Pruebe el ejercicio " pararse en un pie ":

- Colóquese detrás de una silla estable, sin ruedas. Sujete la parte superior de la silla con ambas manos. Levante una pierna, doblándola por la rodilla. Mantenga durante 15 segundos. Baja la pierna. Repita 5 veces.
- Repita con la otra pierna.



## ¡Un dulce consejo!

La mayoría de los camotes enlatados contienen azúcar añadido. Si los utiliza, puede reducir u omitir el azúcar de la receta..



## ¿Qué cocinará?

### Camote a la cazuela

**Ingredientes**

6 camotes grandes
1 taza de azúcar rubia
2 cucharadas de mantequilla sin sal, más otra cantidad para el plato
1 cucharadita de especias para pastel de calabaza
½ cucharadita de sal
1 taza de mini malvaviscos

**Instrucciones:**

1. Hornear los camotes hasta que estén blandos, también se puede usar microondas.
2. Pelar y hacer puré los camotes
3. Agregar el azúcar, la mantequilla, las especias y la sal. Mezclar bien.
4. Pasar la mezcla a una fuente engrasada. Cubrir con malvaviscos.
5. Hornear a 350 F durante 25 minutos.

COMMUNITY foodbank OF CENTRAL ALABAMA

FOOD BANK OF NORTH ALABAMA

Heart of Alabama FOOD BANK
Feeding Hope by Fighting Hunger

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ALABAMA PUBLIC HEALTH

# Black Beans for Protein

Nourishing News
Volume 12



## Protein is Good for Healing

Most people think about strong muscles when talking about protein; however, protein has a lot of functions in our bodies. One of them is to help cuts and wounds heal faster. Black beans are a great source of protein. It doesn't matter if the beans are dried or in a can.



## Chores Keep You Moving

An old nursery rhyme said, "Wash on Monday, Iron on Tuesday, Mend on Wednesday, Churn on Thursday, Clean on Friday, and Bake on Saturday." We might not be churning butter anymore, but planning daily chores can keep your body moving while keeping the house clean.



## Dried Versus Canned Beans

One bag of dried beans is the same as 4 cans; ½ cup dried black beans = 1 ½ cups cooked beans. Cooked beans can be frozen for use later.

## What's Cooking?

### Easy Black Beans

**Optional: Soak beans overnight to make them cook faster**

**Ingredients**

1 16 oz. bag black beans
1 small onion, chopped
1 garlic clove, minced
pepper to taste
1 bay leaf
water
1 Tablespoon lime juice
salt and pepper to taste

**Directions:**

1. Put beans, onion, garlic, and a bay leaf in a pot.
2. Cover with 4 inches of water, place top on pot.
3. Bring water to a boil.
4. Uncover, reduce heat, and cook for 2 hours. Add water as needed.
5. Remove bay leaf.
6. Add lime juice, salt, and pepper; serve.

COMMUNITY foodbank OF CENTRAL ALABAMA

FOOD BANK OF NORTH ALABAMA

Heart of Alabama FOOD BANK
Feeding Hope by Fighting Hunger

This institution is an equal opportunity provider.

ALABAMA PUBLIC HEALTH

# Frijoles negros como fuente de proteínas

Noticias Nutritivas
Volúmen 12



## Las proteínas son buenas para la cicatrización

La mayoría piensa en músculos fuertes cuando habla de proteínas; sin embargo, las proteínas tienen muchas funciones en nuestro organismo. Una de ellas es ayudar a que los cortes y las heridas cicatricen más rápido. Los frijoles negros son una gran fuente de proteínas. No importa si los frijoles son secos o enlatados.



## Las tareas le mantienen en movimiento

Una antigua canción infantil decía: Lava el lunes, plancha el martes, remienda el miércoles, bate el jueves, limpia el viernes y hornea el sábado. Puede que ya no estemos batiendo mantequilla, pero planificar las tareas diarias puede mantener el cuerpo en movimiento y la casa limpia.



## Frijoles secos frente a enlatados

Una bolsa de frijoles secos equivale a 4 latas; ½ taza de frijoles negros secos = 1 ½ tazas de frijoles cocidos. Los frijoles cocidos se pueden congelar para utilizarlos más adelante.

## ¿Qué cocinará?

### Frijoles negros sencillos

**Opcional: Remojar los frijoles toda la noche para que se cuezan más rápido**

**Ingredientes**

1 bolsa de 16 oz. de frijoles negros
1 cebolla pequeña picada
1 diente de ajo picado
pimienta al gusto
1 hoja de laurel
agua
1 cucharada de zumo de limón
sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. Poner los frijoles, la cebolla, el ajo y una hoja de laurel en una olla.
2. Cubrir con 10 cm de agua, colocar la tapa en la olla.
3. Llevar el agua a ebullición.
4. Destapar, bajar el fuego y cocer durante 2 horas. Añada agua si es necesario.
5. Retirar la hoja de laurel.
6. Agregar el zumo de limón, la sal y la pimienta; servir.

COMMUNITY foodbank OF CENTRAL ALABAMA

FOOD BANK OF NORTH ALABAMA

Heart of Alabama FOOD BANK
Feeding Hope by Fighting Hunger

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.