ALABAMA PUBLIC HEALTH

Turn to Tuna for Nutrients

Nourishing News
Volume 13



Canned Tuna is Nutritious!

Looking for a food source that can provide calcium, vitamin D, and B vitamins? Turn to tuna! Canned tuna provides protein, B-Complex vitamins, Vitamins A and D, as well as iron. It even contains healthy omega-3 essential fatty acids.



Move to Improve Circulation

Sitting in a chair while doing arm and hand exercises is a great way to improve circulation.

- Sit in a stable chair.
- Lift one arm and reach over your body to the other side to stretch.
- Repeat with the other arm.



Tired of Tuna Salad?

Try using tuna in quesadillas or in salads that include quinoa or rice.

What's Cooking?

Tuna and Quinoa

Ingredients

1 cup uncooked quinoa
2 teaspoons oil
½ red, yellow, and green peppers, chopped
1 small can tuna
¼ teaspoon each: pepper, garlic powder, onion powder

Directions:

1. Cook quinoa as the package directs.
2. Sauté peppers in oil.
3. Add tuna and spices, stirring until heated.
4. Put quinoa in a bowl, add tuna mixture and stir.
5. Serve hot or cold!

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

El atún, fuente de nutrientes

Noticias Nutritivas
Volúmen 13



¡El atún enlatado es nutritivo!

¿Busca una fuente de alimentos que le aporte calcio, vitamina D y vitaminas del grupo B? ¡Pruebe atún! El atún enlatado aporta proteínas, vitaminas del complejo B, vitaminas A y D, así como hierro. Incluso contiene saludables ácidos grasos esenciales omega-3.



Moverse para mejorar la circulación

Sentarse en una silla mientras se realizan ejercicios para brazos y manos es una forma estupenda de mejorar la circulación.

- Siéntese en una silla estable.
- Levante un brazo y extiéndalo por encima del cuerpo hacia el otro lado.
- Repetir con el otro brazo.



¿Cansado de la ensalada de atún?

Pruebe el atún en quesadillas o en ensaladas que incluyan quinoa o arroz.

¿Qué cocinará?

Atún y quinoa

Ingredientes

1 taza de quinoa cruda
2 cucharaditas de aceite
½ pimiento rojo, amarillo y verde picados
1 lata pequeña de atún
¼ cucharadita de cada uno: pimienta, ajo en polvo, cebolla en polvo

Instrucciones:

1. Cocer la quinoa según las instrucciones del paquete.
2. Saltear los pimientos en aceite.
3. Añadir el atún y las especias, removiendo hasta que se caliente.
4. Poner la quinoa en un tazón, agregar la mezcla de atún y revolver.
5. Servir caliente o frío!

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

Heart Healthy Almonds

Nourishing News
Volume 14



It's Heart Month!

Almonds are a great source of antioxidants and healthy fat, which helps lower bad cholesterol. Almonds also provide vitamin E, protein, and fiber, which help keep you full and nourish your body. Almonds make a yummy addition to salad, fruit, and oatmeal.



Move to the Beat!

Dancing is a heart-healthy way to stay active. Get social by taking a dance-fitness class at a community center, or grab a duster and turn on your favorite dancing music if you'd rather stay home. Be sure to have fun!



Kitchen Tip

Look for chopped or sliced almonds which are just as nutritious and much easier to chew!

What's Cooking?

Overnight Oats

Ingredients:

- 1 ¼ cup of oats
- ¼ tsp of cinnamon
- ¼ cup of almonds whole, sliced, or chopped
- ¼ cup low-fat/skim milk or milk alternative
- ¼ cup fresh berries (optional)

Directions:

1. In a medium size bowl, mix together oats, cinnamon, and almonds
2. Pour in milk
3. Seal the bowl with a lid or plastic wrap and refrigerate overnight
4. Add fresh berries on top
5. Enjoy!

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

Almendras saludables para el corazón

Noticias Nutritivas
Volúmen 14



¡Es el Mes del Corazón!
Las almendras son una gran fuente de antioxidantes y grasas saludables, lo que ayuda a reducir el colesterol malo. Las almendras también proporcionan vitamina E, proteínas y fibra, que ayudan a saciarle y a nutrir su cuerpo. Las almendras son un complemento delicioso para ensaladas, frutas y avena.



¡Muévase al ritmo!
Bailar es una forma saludable para que el corazón se mantenga activo. Socialice tomando una clase de baile y ejercicio físico en un centro comunitario, o tome un plumero y ponga su música para bailar favorita si prefiere quedarse en casa. ¡Asegúrese de divertirse!



Consejo de cocina
¡Busque almendras en trocitos o en rodajas que sean igual de nutritivas y mucho más fáciles de masticar!

¿Qué cocinará?

Overnight Oats

Ingredientes:
1 ¼ taza de avena
¼ cucharadita de canela
¼ de taza de almendras enteras, en rodajas o en trocitos
¼ de taza de leche baja en grasa/descremada o alternativa láctea
¼ de taza de bayas frescas (opcional)

Instrucciones:
1. En un recipiente mediano, mezcle la avena, la canela y las almendras
2. Vierta la leche
3. Selle el recipiente con una tapa o film transparente y póngalo en el refrigerador durante toda la noche
4. Agregue bayas frescas encima
5. ¡Disfrute!

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

Carrots for Healthy Eyes

Nourishing News
Volume 15



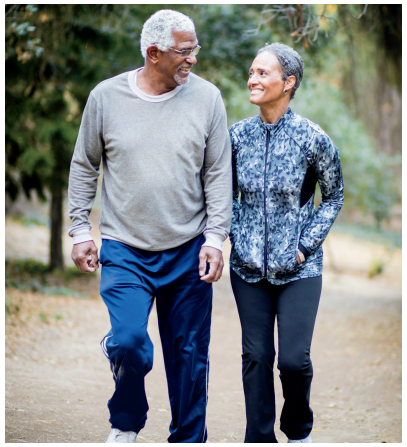
Your Eyes Will Thank You!

Carrots are rich in beta-carotene, which your body changes into vitamin A. One half-cup serving of carrots provides 73% of your daily dose of vitamin A, which helps keep your eyes healthy. Beta-carotene lowers your risk for developing cataracts and other eye problems, too.



Walk Your Way

Use everyday tasks as an opportunity to walk more. Walking to the mailbox, for example, can get you up and moving! Can you think of other opportunities to squeeze in a few extra steps, today?



Kitchen Tip

Carrots are available fresh, frozen, canned, and as 100% juice for good nutrition and convenience.

What's Cooking?

Garlic Butter Carrots

Ingredients:

1 pound of carrots
2 Tbs of butter
1 tsp of minced garlic
¼ tsp salt
¼ tsp pepper

Directions:

1. Preheat oven to 425 ⁰ F and grease baking tray
2. Chop carrots and set aside
3. Melt butter over medium heat and add garlic
4. Toss carrots in garlic butter and place on baking tray
5. Bake for 20-30 minutes
6. Add salt and pepper and serve hot

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

Zanahorias para unos ojos sanos

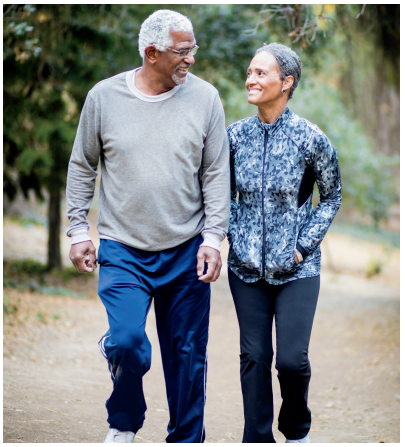
Noticias Nutritivas
Volúmen 15



¡Sus ojos se lo agradecerán!
Las zanahorias son ricas en betacaroteno, que el cuerpo transforma en vitamina A. Una porción de media taza de zanahorias proporciona el 73% de su dosis diaria de vitamina A, lo que ayuda a cuidar la salud de los ojos. El betacaroteno también reduce el riesgo de desarrollar cataratas y otros problemas oculares.



Camine a su manera
Utilice las tareas cotidianas como una oportunidad para caminar más. ¡Caminar hasta el buzón, por ejemplo, puede hacer que se levante y se mueva! ¿Se le ocurren otras maneras para dar algunos pasos adicionales hoy?



Consejo de cocina
Las zanahorias están disponibles frescas, congeladas, enlatadas y en jugo 100% para una buena nutrición y comodidad.

¿Qué cocinará?

Zanahorias con mantequilla de ajo

Ingredientes:
1 libra de zanahorias
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharadita de ajo picado
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

Instrucciones:
1. Precaliente el horno a 425 °F y engrase la bandeja para hornear
2. Corte las zanahorias y apártelas
3. Derrita la mantequilla a fuego medio y agregue el ajo
4. Mezcle las zanahorias con mantequilla de ajo y coloque la mezcla en una bandeja para hornear
5. Hornee durante 20-30 minutos
6. Agregue sal y pimienta y sirva caliente

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.