ALABAMA PUBLIC HEALTH

Brown Rice has Benefits

Nourishing News
Volume 16



Benefits of Brown Rice

Unlike white rice, brown rice contains the outer two layers (the bran and germ), which contain most of the vitamins and minerals. Brown rice is beneficial for your heart because it is an excellent source of fiber, magnesium and antioxidants.



Stretching Tips

Stretching twice a week can help with mobility and balance. Stretching also helps improve range of motion and decreases injury risk. A few tips about stretching:

- Don't bounce
- Hold the stretch for 30 seconds
- Aim for a feeling of tension rather than pain



Kitchen Tip

To cook one cup of rice, rinse and cook in 2 cups of water

What's Cooking?

Lemon Brown Rice

Ingredients:

1 Tbs olive oil
½ tsp of minced garlic
1 ½ cups of brown rice
3 cups of vegetable broth
1 Tbs of lemon juice

Directions:

1. Add oil and garlic to a pan over medium heat
2. Add rice and vegetable broth and bring to a boil over high heat
3. Turn to low, cover pan, and let cook for 45 min.
4. Turn off heat and let sit for about 10 minutes
5. Stir in lemon juice and serve warm

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 arroz integral tiene beneficios

Noticias Nutritivas
Volúmen 16



El arroz integral tiene beneficios

A diferencia al arroz blanco, el arroz integral contiene las dos capas externas (el salvado y el germen), que contiene la mayoría de las vitaminas y minerales. El arroz integral es considerado beneficioso para su corazón porque es una excelente fuente de fibra, magnesio y antioxidantes.



Consejos de estiramiento

Estirarse dos veces por semana puede ayudar con la movilidad y el equilibrio. El estiramiento también ayuda a mejorar el rango de movimiento y disminuye el riesgo de lesiones. Algunos consejos sobre el estiramiento:

- No haga rebotes
- Mantenga el estiramiento durante 30 segundos
- Busque una sensación de tensión más que de dolor



Consejo de cocina

Para cocinar una taza de arroz, aclare y cocine en 2 tazas de agua

¿Qué cocinará?

Arroz integral con limón

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva
½ cucharadita de ajo picado
1 ½ tazas de arroz integral
3 tazas de caldo de verduras
1 cucharada de jugo de limón

Instrucciones:

1. Agregue el aceite y el ajo a una sartén a fuego medio
2. Agregue el arroz y el caldo de verduras y deje hervir a fuego alto
3. Baje a fuego lento, tape la sartén y deje cocinar durante 45 minutos
4. Apague el fuego y deje reposar unos 10 minutos
5. Agregue el jugo de limón 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.

ALABAMA PUBLIC HEALTH

Good News About Corn

Nourishing News
Volume 17



Choose Corn for Energy

Corn is a good source of carbohydrates and essential B vitamins that help give us energy for daily activities. Corn is also rich in fiber, which helps us feel full after meals and aids in good digestion.



Walk to Smile:

Walking 30 minutes a day helps keep your heart healthy, and can lower stress and improve your mood. Look for safe places to walk, including neighborhood sidewalks, indoor walking tracks, shopping centers, empty parking lots, etc.



Kitchen Tip

When choosing canned corn, look for "low-sodium" on the label to avoid added salt. Add canned corn to salads, salsas, or tacos for a boost of nutrition and fiber.

What's Cooking?

Black Bean and Corn Salad

Ingredients:

- 1-14 oz can black beans
- 1-14 oz can corn
- 1 small red onion, diced
- 1 tomato, chopped
- 1 Tbs lime juice
- 1 Tbs ground paprika or chili powder
- 1/4 cup chopped fresh parsley or cilantro (optional)

Directions:

1. Drain and rinse black beans. Place in bowl
2. Add drained corn, onion, tomato,, lime juice, paprika, and parsley
3. Mix well and 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

Buenas noticias sobre el maíz

Noticias Nutritivas
Volúmen 17



Elija el maíz como fuente de energía

El maíz es una buena fuente de carbohidratos y vitaminas B esenciales que ayudan a tener energía para las actividades diarias. El maíz también es rico en fibra, lo que ayuda a sentirnos saciados después de las comidas y a tener una buena digestión.



Caminar para sonreír:

Caminar 30 minutos al día ayuda a mantener el corazón sano y puede reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Busque lugares seguros para caminar, incluidas las aceras del vecindario, senderos interiores para caminar, centros comerciales, estacionamientos vacíos, etc.



Consejo de cocina

Al elegir maíz enlatado, busque "bajo en sodio" en la etiqueta para evitar la sal agregada. Agregue maíz enlatado a ensaladas, salsas o tacos para aumentar la nutrición y la fibra.

¿Qué cocinará?

Ensalada de frijoles negros y maíz

Ingredientes:

- 1 lata de 14 oz de frijoles negros
- 1 lata de 14 oz de maíz
- 1 cebolla morada pequeña, picada
- 1 tomate, picado
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de pimentón molido o chile en polvo
- 1/4 taza de perejil o cilantro fresco picado (opcional)

Instrucciones:

1. Drene y enjuague los frijoles negros. Coloque en un recipiente
2. Agregue el maíz drenado, la cebolla, el tomate, el zumo de limón, el pimentón y el perejil
3. Mezcle bien y sirva

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

Go with Greens

Nourishing News
Volume 18



Benefits Leafy Green Veggies

Leafy greens have vitamins, minerals, and antioxidants that can help protect against cancer. Leafy greens are also a good source of vitamin K, which helps our blood clot and keeps our bones strong. Aim for at least 2-3 servings of leafy greens every week.



Daily Opportunities to be Active

Turn daily tasks into exercise! Try making large circles with your arms while you clean the windows or dust, do lunges while you sweep, or do squats when you pick up the laundry basket. Be sure to steady yourself using a wall or countertop if necessary.



Kitchen Tip

The stalks and stems on leafy greens are completely edible and can add a nice crunch when eaten raw.

What's Cooking?

White Bean and Kale Soup

Ingredients:

- 3 Tbs olive oil
- 1 onion, diced
- 2 carrots, sliced
- 2 garlic cloves. minced
- 32 oz. vegetable broth
- 2 cups of water
- 1-15 oz. can navy beans
- 2 cups kale (or collards)
- salt and pepper, to taste

Directions:

1. Heat olive oil. in large pot
2. Add onions, carrots, and garlic. Cook over medium heat for 10 minutes
3. Add beans, vegetable broth, water, and salt and pepper
4. Cover, simmer on low heat for 30-40 minutes
5. Add kale. Serve after 5 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

Incluya las verduras

Noticias Nutritivas
Volúmen 18



Beneficios de las verduras de hoja verde

Las verduras de hojas verdes tienen vitaminas, minerales y antioxidantes que pueden ayudar a prevenir el cáncer. Las verduras de hojas verdes también son una buena fuente de vitamina K, que ayuda a que la sangre coagule y mantiene los huesos fuertes. Trate de consumir al menos 2 o 3 porciones de verduras de hojas verdes cada semana.



Oportunidades diarias para estar en actividad

¡Convierta las tareas diarias en ejercicio! Intente hacer grandes círculos con los brazos mientras limpias las ventanas o el polvo, haga estocadas mientras barre o sentadillas cuando recoge el cesto de la ropa sucia. Asegúrese de mantener la estabilidad usando una pared o una encimera si es necesario.



Consejo de cocina

Los tallos de las verduras de hojas verdes son completamente comestibles y pueden añadir un agradable crujido cuando se comen crudos.

¿Qué cocinará?

Sopa de frijoles blancos y col rizada

Ingredientes:

3 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla, picada
2 zanahorias, en rodajas
2 dientes de ajo, picados
32 onzas de caldo de vegetales
2 tazas de agua
1 lata de 15 onzas de frijoles de la armada
2 tazas de col rizada (o coles)
sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente aceite de oliva en una olla grande
2. Agregue las cebollas, las zanahorias y el ajo. Cocine a fuego medio durante 10 minutos
3. Agregue los frijoles, el caldo de verduras, el agua y sal y pimienta
4. Tape y cocine a fuego lento durante 30-40 minutos
5. Agregue la col rizada. Sirva después de 5 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.