ALABAMA PUBLIC HEALTH

Beat the Heat with Berries

Nourishing News
Volume 19



Benefits of Blueberries

Blueberries contain vitamins and minerals that our brains need for memory and focus. They may also help lower high blood pressure and improve insulin resistance in type 2 diabetes. Adding blueberries to your diet is a great way to enjoy a delicious fruit while boosting your overall well-being.



Simple Stretches

Stretching is a great way to stay active indoors when the summer heat makes exercising outdoors unbearable. Stretching helps build balance, lowers risk of injury, and can help prepare you for daily activities.



Kitchen Tip

Berries are great in salads, cereal, and yogurt. Berries freeze well for later use, too. Be sure to wash them before freezing.

What's Cooking?

Frozen Chocolate Berry Yogurt Bark

Ingredients:

24 oz. Greek Yogurt
1 cup fresh berries (any variety)
3/4 cup chocolate chips

Directions:

1. Line a medium baking sheet with wax paper
2. Spread yogurt on the paper; sprinkle berries and chocolate chips on top
3. Freeze for 4 hours or until hardened. Break into pieces; eat immediately
4. Put leftovers in an air-tight container for up to 2 weeks

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

Combata el calor con bayas

Noticias Nutritivas
Volúmen 19



Beneficios de los arándanos

Los arándanos contienen vitaminas y minerales que nuestro cerebro necesita para la memoria y la concentración. También pueden ayudar a reducir la presión arterial alta y mejorar la resistencia a la insulina en la diabetes tipo 2. Agregar arándanos a su dieta es una excelente manera de disfrutar de una fruta deliciosa y al mismo tiempo mejorar su bienestar general.



Estiramientos simples

El estiramiento es una excelente manera de mantenerse en actividad en el interior de su hogar cuando el calor del verano provoca que hacer ejercicio al aire libre sea insoportable. El estiramiento ayuda a desarrollar el equilibrio, reduce el riesgo de lesiones y puede ayudarle a prepararse para las actividades diarias.



Consejo de cocina

Las bayas son excelentes en ensaladas, cereales y yogur. Las bayas también se congelan bien para usarlas en el futuro. Asegúrese de lavarlas antes de congelarlas.

¿Qué cocinará?

Barra de yogur con bayas y chocolate congelado

Ingredientes:

24 onzas de yogur griego
1 taza de bayas frescas (cualquier variedad)
3/4 taza de chips de chocolate

Instrucciones:

1. Forre una bandeja para hornear mediana con papel encerado
2. Unte el yogur sobre el papel; espolvoree bayas y chips de chocolate encima
3. Congele por 4 horas o hasta que endurezca Rompa en pedazos; coma inmediatamente
4. Coloque las sobras en un recipiente hermético por hasta 2 semanas

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

Improve Digestion with Zucchini

Nourishing News
Volume 20



Benefits of Zucchini

Zucchini is a summer squash that works well in a variety of recipes. Zucchini is high in folate, potassium, vitamin A, and fiber, which aids digestion. Zucchini is also rich in vitamin B6, which can help with regulating blood glucose.



Break Up Screen Time

Get up and move your body during commercials! The average commercial break is 2 to 3 minutes long, which is a total of 15 minutes of potential activity during a one-hour show. You can also get active while watching TV by stretching or doing dumbbell exercises.



Kitchen Tip

Look for zucchini with a slightly prickly, but shiny skin. The skin should be firm and free of cuts and bruises.

What's Cooking?

Roasted Zucchini

Ingredients:

2 zucchini, sliced
1 Tbs of Parmesan cheese
2 Tbs olive oil
1/4 tsp of salt
pepper, to taste
1/2 tsp of garlic salt

Directions:

1. Preheat oven to 450°F
2. Mix olive oil, salt, pepper, garlic salt and zucchini in a bowl
3. Arrange slices on a baking sheet
4. Sprinkle parmesan on top
5. Roast for 5 minutes; finish with a quick broil to brown the cheese

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

Combata el calor con bayas

Noticias Nutritivas
Volúmen 20



Beneficios del calabacín

El calabacín es una calabaza de verano que combina bien en una variedad de recetas. Tiene un alto contenido de infolatos, potasio, vitamina A y fibra, lo que ayuda a la digestión. El calabacín también es rico en vitamina B6, que puede ayudar a regular la glucosa en sangre.



Disminuya el tiempo frente a la pantalla

¡Levántese y mueva su cuerpo durante los comerciales! La pausa comercial promedio dura de 2 a 3 minutos, lo que representa un total de 15 minutos de actividad potencial durante un programa de una hora. También puede mantenerse en actividad mientras mira televisión estirándose o haciendo ejercicios con mancuernas.



Consejo de cocina

Busque calabacines con una piel ligeramente espinosa pero brillante. La piel debe estar firme y son cortes ni magulladuras.

¿Qué cocinará?

Calabacín asado

Ingredientes:

2 calabacines, rebanados
1 cucharada de queso parmesano
2 cucharada de aceite de oliva
1/4 cucharadita de sal
pimienta al gusto
1/2 cucharadita de sal de ajo

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 450 °F
2. Mezcle en un recipiente el aceite de oliva, la sal, la pimienta, la sal de ajo y el calabacín
3. Coloque las rebanadas en una bandeja para hornear
4. Espolvoree parmesano encima
5. Ase durante 5 minutos; termine con una cocción rápida para dorar el queso

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

Milk from a Box

Nourishing News
Volume 21



Ultra High Temperature Milk

Ultra High Temperature (UHT) Milk goes through a process that kills bacteria and extends the milk's shelf life. Unopened boxes of UHT milk can last 9 to 12 months. This milk contains the same nutrients as regular milk, including calcium, protein, and vitamins. UHT milk can be enjoyed as a beverage or used in place of fresh milk in desserts, soups, casseroles, smoothies, etc.



Active and Social!

Exercising with friends is more fun. Asking a neighbor to go for regular walks or attending group fitness classes are great ways to get active and make friends while doing it.



Kitchen Tip

While sealed boxes of UHT Milk are shelf stable, once opened, they should be refrigerated and used within 7 days.

What's Cooking?

Overnight Oatmeal

Ingredients:

Oatmeal (old fashion works best)
UHT Milk
Toppings of choice: fruit, nuts, yogurt, brown sugar, cinnamon, etc.

Directions:

1. Use a bowl, a mason jar or just some glass cups
2. Add equal amounts of oatmeal and UHT milk.
3. Cover and refrigerate for 5 hours or overnight
4. Before serving, add topping of choice and extra milk if needed

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

¿Leche de una caja?

Noticias Nutritivas
Volúmen 21



¡En actividad y social!
Hacer ejercicio con amigos es más divertido. Pedirle a un vecino que salga a caminar con regularidad o asistir a clases grupales de ejercicios son excelentes maneras de mantenerse en actividad y hacer amigos mientras lo hace.



Leche a temperatura muy alta
La leche a temperatura muy alta (UHT, por sus siglas en inglés) pasa por un proceso que mata las bacterias y extiende la vida útil de la leche. Las cajas de leche UHT sin abrir pueden durar de 9 a 12 meses. Esta leche contiene los mismos nutrientes que la leche normal, incluidos calcio, proteínas y vitaminas. La leche UHT se puede disfrutar como bebida o usarse en lugar de leche fresca en postres, sopas, guisos, batidos, etc.



Consejo de cocina
Si bien las cajas selladas de leche UHT son estables en almacenamiento, una vez abiertas, deben refrigerarse y usarse dentro de los 7 días.

¿Qué cocinará?

Overnight Oatmeal

Ingredientes:
Avena (a la antigua funciona mejor)
Leche UHT
Toppings a elección: fruta, frutos secos, yogur, azúcar moreno, canela, etc.

Instrucciones:
1. Utilice un recipiente, un tarro de cristal o simplemente unos vasos de cristal
2. Agregue cantidades iguales de harina de avena y leche UHT
3. Cubra y ponga en el refrigerador durante 5 horas o toda la noche
4. Antes de servir, agregue el topping de su elección y más leche si es necesario

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.