ALABAMA PUBLIC HEALTH

Vitamin - Packed Pumpkins

Nourishing News
Volume 22



Benefits of Pumpkin

Did you know that pumpkins are packed with vitamins and minerals? Canned pumpkin is a good source of vitamin B6, vitamin C, iron, magnesium, and potassium. Pumpkin is also considered an excellent source of vitamins A, K, and E!



Pickleball for Fun!

Pickleball is a paddle sport that combines tennis, ping pong, and badminton that can be enjoyed at any age or skill level! Benefits of pickleball include that it is played on smaller courts, requires less running, and puts minimal stress on joints and muscles.



Kitchen Tip

Try adding pumpkin to recipes like soup, pasta, or even desserts for a savory fall flavor!

What's Cooking?

Pumpkin Soup

Ingredients:

3/4 c water, divided
1 small onion, chopped
15 oz. pumpkin puree
2 c vegetable broth
1/2 tsp ground cinnamon
1 cup fat-free milk
1/8 tsp black pepper

Directions:

1. Heat 1/4 cup water over medium heat in a large saucepan.
2. Add onion and cook until tender.
3. Add remaining water, pumpkin, broth, cinnamon and nutmeg.
4. Bring to a boil, reduce heat, and simmer for 5 minutes.
5. Stir in the milk and cook until hot. Don't boil.
6. Ladle soup into warmed bowls, garnish with black pepper and serve immediately.

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

Vitamina – Calabazas nutritivas

Noticias Nutritivas
Volúmen 22



Beneficios de la calabaza

¿Sabía que las calabazas están repletas de vitaminas y minerales? La calabaza enlatada es una buena fuente de vitamina B6, vitamina C, hierro, magnesio y potasio. ¡La calabaza también se considera una excelente fuente de vitaminas A, K y E!



¡Pickleball, un deporte para divertirse!

¡El pickleball es un deporte de pádel que combina tenis, ping pong y bádminton y que se puede disfrutar a cualquier edad o nivel de habilidad! Los beneficios del pickleball incluyen que se juega en canchas más pequeñas, requiere correr menos y ejerce una tensión mínima sobre las articulaciones y los músculos.



Consejo de cocina

¡Intente agregar calabaza a recetas como sopa, pasta o incluso postres para darle un delicioso sabor otoñal!

¿Qué cocinará?

Sopa de calabaza

Ingredientes:

- 3/4 taza de agua, dividida
- 1 cebolla pequeña, picada
- 15 onzas de puré de calabaza
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 taza de leche descremada
- 1/8 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones:

1. Caliente 1/4 taza de agua a fuego medio en una cacerola grande.
2. Añada cebolla y cocine hasta que esté tierno.
3. Agregue el agua restante, la calabaza, el caldo, la canela y la nuez moscada.
4. Lleve a ebullición, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
5. Agregue la leche y cocine hasta que esté caliente. No hierva.
6. Sirva la sopa en recipientes calientes, decore con pimienta negra y sirva inmediatamente.

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

Save Time with Canned Chicken

Nourishing News
Volume 23



Benefits of Canned Chicken

Canned chicken is a tasty, convenient source of lean protein that can last for three to five years in the pantry! Canned chicken has the same nutritional value as fresh chicken but requires a fraction of the time in the kitchen.



Chair Yoga for the Mind & Body

Chair yoga is a great way to get your body moving every day. Chair yoga can improve flexibility, muscle strength, balance, and coordination. Stress and pain levels can also be reduced and mobility can be improved with chair yoga. Regular participation can also reduce your risk of injury.



Kitchen Tip

Avoid added salt by choosing canned chicken that includes "low-sodium" on the label.

What's Cooking?

Chicken Tostadas

Ingredients:

- 10 tostada shells
- 3 cans chicken, drained
- 1 can black beans, drained and rinsed
- 1 can diced tomatoes, drained
- 1 can corn, drained
- 2 Tbsp taco seasoning
- 2 Tbsp oil
- 1 cup shredded cheese

Directions:

1. Add 1 Tbsp oil and chicken to a pan and cook for 5 minutes. Stir in taco seasoning then remove from heat.
2. Add 1 Tbsp oil to a pan and add corn and beans. Saute for about 5 minutes.
3. Distribute chicken and corn mixture on each tostada and top with cheese, and tomatoes. 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

Ahorre tiempo con el pollo enlatado

Noticias Nutritivas
Volúmen 23



Beneficios del pollo enlatado

¡El pollo enlatado es una fuente sabrosa y conveniente de proteína magra que puede durar de tres a cinco años en la alacena! El pollo enlatado tiene el mismo valor nutricional que el pollo fresco pero no necesita tanto tiempo de cocción.



Yoga en la silla para entrenar la mente y el cuerpo

El yoga en la silla es una excelente manera de hacer que su cuerpo se mueva todos los días. Esto puede mejorar la flexibilidad, la fuerza muscular, el equilibrio y la coordinación. Los niveles de estrés y dolor también se pueden reducir y mejorar la movilidad con el yoga en la silla. Hacerlo con regularidad también puede reducir el riesgo de lesiones.



Consejo de cocina

Evite la sal agregada el elegir pollo enlatado que especifique "bajo en sodio" en la etiqueta.

¿Qué cocinará?

Tostadas con pollo

Ingredientes:

10 tostadas
3 latas de pollo, escurrido
1 lata de frijoles negros, escurridos y aclarados
1 lata de tomates cortados en dados, escurridos
1 lata de maíz, escurrido
2 cucharadas de condimento para tacos
2 cucharadas de aceite
1 taza de queso rallado

Instrucciones:

1. Agregue 1 cucharada de aceite y el pollo a una sartén y cocine por 5 minutos. Agregue el condimento para tacos y luego retire del fuego.
2. Agregue 1 cucharada de aceite a una sartén y agregue el maíz y los frijoles. Saltee durante unos 5 minutos.
3. Distribuya la mezcla de pollo y maíz sobre cada tostada y cubra con queso y tomates. ¡Disfrute!

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ALABAMA PUBLIC HEALTH

Choose Beans for Protein

Nourishing News
Volume 24



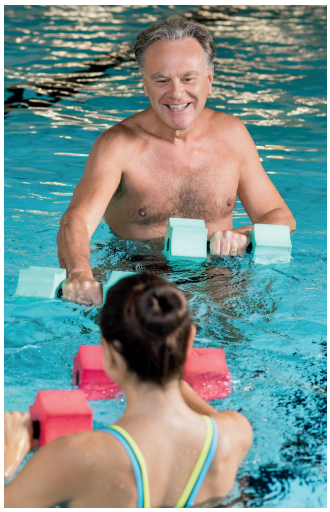
Benefits of Dry Beans

Beans and legumes are a nutritious and delicious food choice! These complex carbohydrates are packed with protein, soluble fiber, and essential vitamins and minerals. Dry beans are an excellent choice to add plant-based protein to your meals.



Winter Water Aerobics

Water aerobics is a great low-impact workout that builds muscle and boosts physical endurance. Indoor water aerobics can be a fun way to move your body during colder seasons. Check with your local community center about signing up!



Kitchen Tip

Adding beans and legumes to soups, salads, tacos, etc. is an easy way to increase your protein intake.

What's Cooking?

Red Bean Chili

Ingredients:

- 1 ½ c dried kidney beans
- 1 yellow onion, chopped
- 2 carrots, chopped
- 3 cloves garlic, chopped
- 1 ½ Tbs chili seasoning
- 1 (28 oz) can diced tomatoes
- 1/4 tsp salt

Directions:

1. Cook dry beans according to package instructions and set aside
2. Bring 1 cup water to a simmer in a pot and add onion, carrots, and garlic. Cook for about 12 minutes
3. Add chili powder, tomatoes, and 4 c water. Bring to a boil
4. Reduce heat and simmer for 45 minutes
5. Add beans and cook for 30 minutes
6. Stir in salt 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

Elija frijoles para obtener proteínas

Noticias Nutritivas
Volúmen 24



Beneficios de los frijoles secos

¡Los frijoles y las legumbres son una opción alimenticia nutritiva y deliciosa! Estos carbohidratos complejos están llenos de proteínas, fibra soluble, vitaminas y minerales esenciales. Los frijoles secos son una excelente opción para incluir proteínas de origen vegetal a sus comidas.



Ejercicios aeróbicos acuáticos de invierno

Los ejercicios aeróbicos acuáticos son una excelente actividad de bajo impacto que desarrolla músculos y aumenta la resistencia física. Los ejercicios aeróbicos acuáticos en interiores pueden ser una forma divertida de mover el cuerpo durante las estaciones más frías. ¡Consulte con su centro comunitario local sobre cómo registrarse!



Consejo de cocina

Agregar frijoles y legumbres a sopas, ensaladas, tacos, etc. es una manera fácil de aumentar la ingesta de proteínas.

¿Qué cocinará?

Chile de frijoles rojos

Ingredientes:

- 1 ½ taza de frijoles secos
- 1 cebolla amarilla, picada
- 2 zanahorias, picadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 ½ cucharada de condimento de chile
- 1 lata (28 oz) de tomates cortados en dados
- 1/4 cucharadita de sal

Instrucciones:

1. Cocine los frijoles secos según las instrucciones del paquete y apártelos
2. Lleve 1 taza de agua a fuego lento en una olla y agregue la cebolla, las zanahorias y el ajo. Cocine durante unos 12 minutos
3. Agregue el chile en polvo, los tomates y 4 tazas de agua. Llevar a ebullición
4. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 45 minutos
5. Agregue los frijoles y cocine por 30 minutos
6. ¡Agregue sal 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.