ALABAMA PUBLIC HEALTH

Tuna Can!

Nourishing News
Volume 25



Water for a Workout

Water exercise is an excellent form of aerobic activity. If you have access to an indoor pool in the winter, try walking around in the shallow end. This exercise is low intensity, yet can work to strengthen the heart.



Just Grab and Go!

Canned tuna is cheap, long-lasting, and makes a quick healthy snack or meal. It lasts up to 2-5 years in the pantry, so stock up! Canned tuna is high in protein and healthy fats and low in calories. Canned tuna is also high in vitamin D, which is especially good news during the winter months when getting enough vitamin D from the sun can be more difficult.



Kitchen Tip

When packed in water, canned tuna has fewer calories. When packed in oil, it has slightly more Vitamin D.

What's Cooking?

Tuna Cakes - Serves 4

Ingredients:

3 5-oz cans of tuna
2 Tbsp dried parsley
½ onion, finely chopped*
¼ tsp paprika
½ tsp garlic powder
¼ tsp salt
¾ cup panko or coarse bread crumbs
2 Tbsp Dijon mustard
2 Tbsp mayonnaise
2 eggs
*May use green onion

Directions:

1. Drain the tuna and flake into small pieces.
2. In a medium bowl, mix tuna with the rest of the ingredients.
3. Form into 8 patties using a ⅓ measuring cup to portion. Refrigerate 15 minutes.
4. Cook in an olive-oiled pan on medium-high heat for 3-4 minutes on each side.
5. Serve immediately and 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

¡Lata de atún!

Noticias Nutritivas
Volúmen 25



¡Solo agarra y listo!

El atún enlatado es barato, duradero y se prepara una merienda o comida rápida y saludable. Dura de 2-5 años en la despensa, ¡Así que vamos a abastecernos! El Atún enlatado es alto en proteínas y grasas saludables y bajo en calorías. El atún enlatado también es rico en vitamina D, lo cual es una buena noticia especialmente durante los meses de invierno cuando es más difícil de obtener suficiente vitamina D del sol.



Ejercicios acuáticos

El ejercicio acuático es una excelente forma de actividad aeróbica. Si tienes acceso a una piscina cubierta en invierno, prueba caminando en el área menos profunda de la piscina. Este ejercicio es de baja intensidad, pero puede funcionar para fortalecer el corazón.



Consejo de cocina

Cuando se enlata en agua, el atún enlata tiene menos calorías. Cuando se enlata en aceite, tiene un poco más vitamina D.

¿Qué cocinas?

Tortitas de Atún – 4 porciones

Ingredientes:

3 latas de atún de 5 oz
2 cucharadas de perejil seco
½ cebolla, finamente picada*
¼ cucharadita de paprika
½ cucharadita de ajo en polvo
¼ cucharadita de sal
¾ taza de pan rallado grueso o panko
2 cucharadas de mostaza Dijon
2 cucharadas de mayonesa
2 huevos
*Puede usar cebollín

Instrucciones:

1. Escurrir el atún y desmenuzarlo en pedazos pequeños.
2. En un tazón mediano, mezcla el atún con el resto de los ingredientes.
3. Forme 8 tortitas usando 1/3 de taza medidora para dividirlas en porciones. Refrigere 15 minutos.
4. Cocine en una sartén con aceite de oliva fuego medio-alto durante 3-4 minutos por cada lado.
5. ¡Sirve inmediatamente y disfruta!

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 Oatmeal

Nourishing News
Volume 26



It's Heart Month!

Oatmeal is a good source of fiber, which helps lower bad cholesterol and improves heart health. It is also a great source of iron and phosphorous. Oatmeal can be made into cookies, used as a flour substitute, or served as a warm, cozy bowl of oatmeal.



Seated Yoga

Yoga is a heart-healthy exercise that can help reduce stress. Try seated yoga! Sit in a chair with both feet on the floor. Raise your arms over your head. Gently turn as far as you can to the right and then to the left. Repeat 10 times on each side.



Kitchen Tip

Blending up rolled oats can be an easy way to create oat flour. Any type of blender will work!

What's Cooking?

Oat Flour Meatballs - Serves 6

Ingredients:

1 lb of lean ground beef, chicken, or turkey
1 cup rolled oats
¼ cup of low-fat milk
1 egg
1 tsp of dried parsley
1 tsp of garlic powder
1 tsp onion powder
1 tsp salt
½ tsp black pepper

Directions:

1. Preheat oven to 400F.
2. Blend 1 cup of rolled oats in a blender. Measure ⅓ cup oat flour for the meatballs.*
3. Mix all the ingredients together.
4. Scoop 2 Tbsp of the meatball mixture and roll into each ball.
5. Place meatballs on a sheet pan and bake for 20 minutes.
6. Serve on top of pasta with sauce. Enjoy!

* May use rolled oats without blending

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

Avena saludable para el corazón

Noticias Nutritivas
Volúmen 26



¡Es el Mes del Corazón!
La avena es una buena fuente de fibra, que ayuda a reducir el colesterol malo y mejora la salud del corazón. También es una gran fuente de hierro y fósforo. De la avena puede hacer galletas, usarse como sustituto de la harina, o servir la avena caliente en un tazón.



Yoga sentado

El yoga es un ejercicio saludable para el corazón que puede ayudar a reducir el estrés. ¡Prueba el yoga sentado! Siéntate en una silla con ambos pies en el suelo. Levanta tus brazos sobre tu cabeza. Gira suavemente hasta donde puedas hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Repita 10 veces a cada lado.



Consejo de cocina

Licuar la avena arrollada puede ser una manera fácil de crear harina de avena. ¡Cualquier tipo de licuadora funcionará!

¿Qué cocinas?

Albóndigas de harina de avena - 6 porciones

Ingredientes:

1 lb carne de res magra, pollo o pavo
1 taza de avena arrollada
¼ de taza de leche baja en grasa
1 huevo
1 cucharadita de perejil seco
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400F.
2. Licúe 1 taza de avena arrollada en una licuadora. Mida ⅓ taza de harina de avena, para hacer las albóndigas.*
3. Mezclar todos los ingredientes
4. Saque 2 cucharadas de la mezcla de albóndigas y forme bolitas pequeñas.
5. Coloque las albóndigas en una bandeja para hornear y hornee por 20 minutos.
6. Sirva encima de la pasta con salsa. ¡A disfrutar!

*Puede utilizar las hojuelas de avena arrollada sin licuar

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

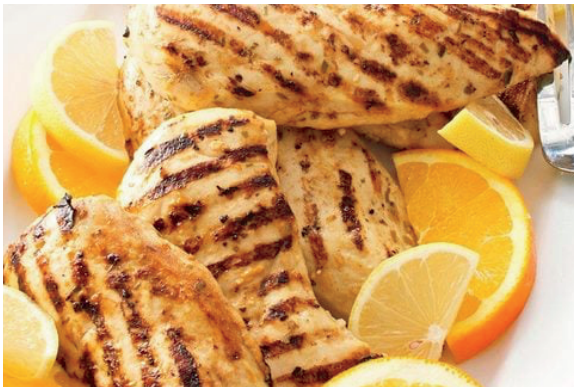
Squeeze the Day

Nourishing News
Volume 27



Micronutrients for Macro Results

Orange juice is more than a sweet breakfast drink. It also provides micronutrients such as vitamin A and C, folate, and potassium. These support immunity, strength, and vision and more. Try adding orange juice to smoothies, juices, salad dressings, and baked goods.



Take a Seat!

Maintaining mobility can be possible even when sitting and relaxing. Mobility workouts can keep your blood flowing and your joints functioning properly. Start by sitting in a sturdy chair, feet flat on the floor. Slowly lift one leg, keeping it straight. Hold for a few seconds and lower back down. Repeat for the other leg.



Kitchen Tip

Pulp can turn a refreshing glass of orange juice into a good source of fiber.

What's Cooking?

Citrus Marinated Chicken - Serves 4

Ingredients:

½ cup lemon juice
½ cup orange juice
6 garlic cloves, minced
2 Tbsp olive oil
1 tsp salt
1 tsp ground ginger
1 tsp oregano
¼ tsp pepper
6 boneless skinless chicken breast halves

Directions:

1. Combine the first eight ingredients in a large resealable plastic bag. Add chicken; seal bag and turn to coat.
2. Refrigerate for at least 4 hours.
3. Grill chicken, covered, over medium heat while brushing with marinade.
4. Enjoy with rice and vegetables or a side salad!

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

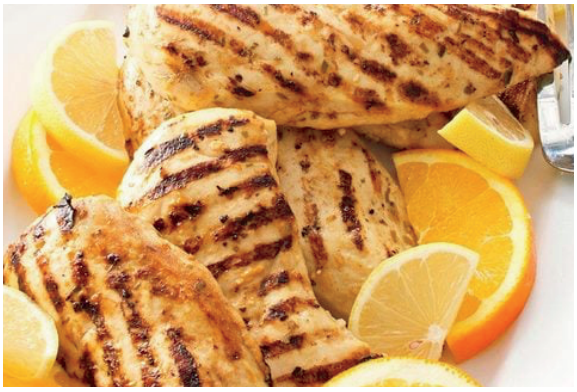
Sáquele el jugo al día

Noticias Nutritivas
Volúmen 27



Micronutrientes para resultados macro

El jugo de naranja es más que una bebida dulce para el desayuno. También aporta micronutrientes como vitamina A y C, folato y potasio. Estos contribuyen a la inmunidad, la fuerza y la visión, entre otras cosas. Pruebe agregar jugo de naranja a batidos, jugos, aderezos para ensaladas y productos de repostería.



¡Tome asiento!

Mantener la movilidad puede ser posible incluso cuando se está sentado y relajado. Los ejercicios de movilidad pueden hacer que la sangre fluya y las articulaciones funcionen de manera correcta. Comience por sentarse en una silla resistente, con los pies apoyados en el suelo. Levante lentamente una pierna, manteniéndola recta. Mantenga durante unos segundos y vuelva a bajarla. Repita con la otra pierna.



Consejo de cocina

La pulpa puede convertir un refrescante vaso de jugo de naranja en una buena fuente de fibra.

¿Qué cocinará?

Pollo marinado con cítricos - 4 porciones

Ingredientes:

½ taza de jugo de limón
½ taza de jugo de naranja
6 dientes de ajo, picados
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de jengibre molido
1 cucharadita de orégano
¼ cucharadita de pimienta
6 mitades de pechuga de pollo deshuesada y sin piel

Instrucciones:

1. Mezcle los ocho primeros ingredientes en una bolsa de plástico grande con cierre. Agregue el pollo; cierre la bolsa y voltéela para cubrirlo.
2. Refrigere durante al menos 4 horas.
3. Ase el pollo, tapado, a fuego medio mientras lo unta con la marinada.
4. Disfrútelo con arroz y verduras o con una ensalada.

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.