ALABAMA PUBLIC HEALTH

Beans Mean Protein

Nourishing News
Volume 28



Another Protein Source for Your Plate

Beans, like kidney beans, make a nutritious addition to soups, chilis, and salads. They are rich in protein, fiber, folate, potassium, iron, and more. Kidney beans also help balance blood sugar levels in the body.



Build Strength with Bands

Exercise bands help build strength, strengthen muscles, improve balance, and increase flexibility through tension. Hold the band out as far as your arms will go and count to ten. Repeat this exercise three times. Try it with a rolled towel if you don't have a band.



Kitchen Tip

Rinsing canned goods, like kidney beans, can reduce the sodium content by 40%.

What's Cooking?

Homemade Chili - Serves 4

Ingredients:

½ lb of lean ground beef, turkey, or chicken
1 white onion, chopped
1-15 oz can of tomato sauce
1-15 oz can of kidney beans, drained and rinsed
1-15 oz can of diced tomatoes
1 Tbsp of oil
1 tsp of chili powder
½ tsp of garlic powder
Salt and pepper, to taste

Directions:

1. Chop up your white onion.
2. In a large saucepan over medium heat, cook the onion and ground meat in oil for 5-7 minutes.
3. Stir in tomato sauce, kidney beans, and diced tomatoes.
4. Add the chili powder, garlic powder, salt, and pepper.
5. Bring chili to a boil, then reduce heat to low. Cover and let simmer for 15 minutes.
6. Serve chili in a bowl with desired toppings 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

Los frijoles son proteínas

Noticias Nutritivas
Volúmen 28



Otra fuente de proteínas para sus comidas

Los frijoles, como los frijoles rojos, constituyen un complemento nutritivo para sopas, chiles y ensaladas. Son ricos en proteínas, fibra, folato, potasio, hierro y más. Los frijoles rojos también ayudan a equilibrar los niveles de azúcar en sangre.



Aumente su fuerza con bandas elásticas

Las bandas elásticas ayudan a desarrollar la fuerza, fortalecer los músculos, mejorar el equilibrio y aumentar la flexibilidad gracias a la tensión. Extienda la banda hasta donde alcancen sus brazos y cuente hasta diez. Repita este ejercicio tres veces. Pruebe con una toalla enrollada si no cuenta con una banda elástica.



Consejo de cocina

Enjuagar los productos enlatados, como los frijoles rojos, puede reducir el contenido de sodio en un 40%.

¿Qué cocinará?

Chile casero - 4 porciones

Ingredientes:

½ libra de carne picada magra de ternera, pavo o pollo
1 cebolla blanca picada
1 lata de 15 onzas de salsa de tomate
1 lata de 15 onzas de frijoles rojos, escurridos y enjuagados
1 lata de 15 onzas de tomates cortados en dados
1 cucharada de aceite
1 cucharadita de chile en polvo
½ cucharadita de ajo en polvo
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Pique la cebolla blanca.
2. En una cacerola grande a fuego medio, cocine la cebolla y la carne picada en aceite durante 5 a 7 minutos.
3. Agregue la salsa de tomate, los frijoles rojos y los tomates cortados en dados.
4. Agregue el chile en polvo, el ajo en polvo, la sal y la pimienta.
5. Deje que el chile hierva, y, luego, lleve el fuego a una intensidad baja. Tape y deje cocer a fuego lento durante 15 minutos.
6. Sirva el chile en un recipiente con los ingredientes que desee y ¡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

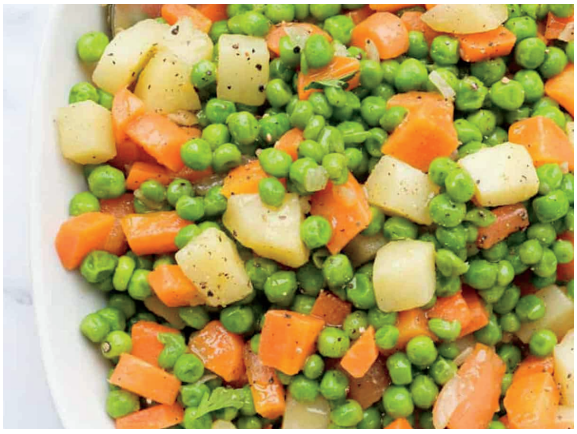
Give Peas a Chance

Nourishing News
Volume 29



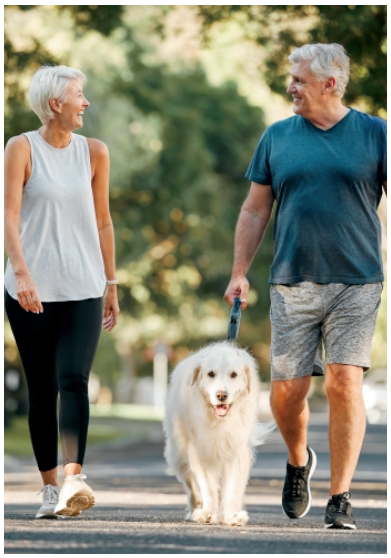
Locally Grown and Delicious!

Fresh green peas are in season from May to October in Alabama. Canned and frozen varieties can also be found throughout the year. Peas provide fiber, protein, iron, vitamin A and vitamin C. Peas are delicious additions to soups, vegetable sides, and pasta dishes!



A 5 Minute Fresh Air Break!

May is a great time to get outside, so select the right shoes and start walking! Build up walking time gradually - start with 10 minutes and walk a little longer each day until you get to 30 minutes. Walking with friends can be fun, so grab a buddy and go walking.



Kitchen Tip

Like beans, peanuts, and chickpeas, green peas are part of the legume family.

What's Cooking?

Peas and Carrots - Serves 6

Ingredients:

2 Tbsp of oil
1 white onion, finely sliced
1 can of potatoes, drained and rinsed
1 can of carrots, drained and rinsed
1 can of green peas, drained and rinsed
¼ cup of water
Salt and pepper, to taste

*Fresh or frozen vegetables can replace canned vegetables; adjust cooking time

Directions:

1. Slice the onion and chop the potato into small cubes.
2. In a large saucepan over medium heat, cook the sliced onion for 3-4 minutes in oil.
3. Next, add in carrots, peas and potato cubes.
4. Cover the pan with a lid and cook until thoroughly heated.
5. If needed, add water to the pan when necessary (helps prevent sticking).
6. 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

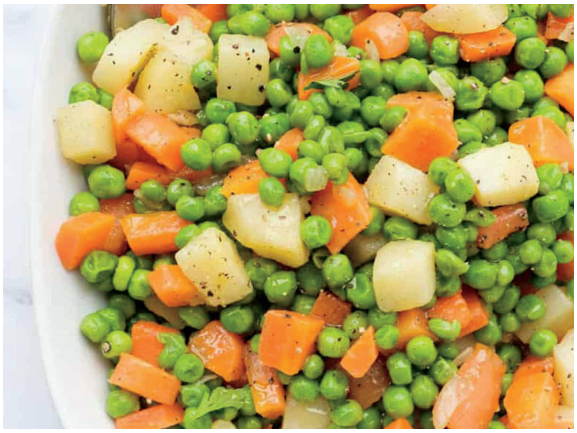
Dele una oportunidad a los guisantes

Noticias Nutritivas
Volúmen 29



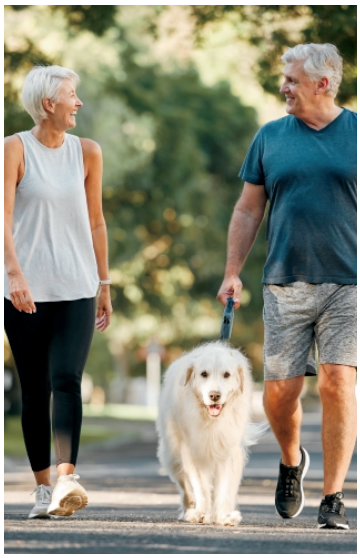
¡Un cultivo local y delicioso!

En Alabama, los guisantes frescos están de temporada de mayo a octubre. También se pueden encontrar variedades enlatadas y congeladas durante todo el año. Los guisantes aportan fibra, proteínas, hierro, vitamina A y vitamina C. Los guisantes son deliciosos complementos de sopas, guarniciones de verduras y platos de pasta.



¡Un respiro de 5 minutos!

Mayo es un buen momento para salir al aire libre, así que ¡elija el calzado adecuado y comience a caminar! Aumente gradualmente el tiempo que camina: comience con 10 minutos y camine un poco más todos los días hasta llegar a los 30 minutos. Caminar acompañado puede resultar divertido, así que llame a un amigo y salgan a caminar.



Consejo de cocina

Al igual que los frijoles, los maníes y los garbanzos, los guisantes forman parte de la familia de las legumbres.

¿Qué cocinará?

Guisantes y zanahorias - 6 porciones

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite
1 cebolla blanca, cortada en rodajas finas
1 lata de papas, escurridas y enjuagadas
1 lata de zanahorias, escurridas y enjuagadas
1 lata de guisantes, escurridos y enjuagados
¼ taza de agua
Sal y pimienta al gusto

*Las verduras frescas o congeladas pueden sustituir a las enlatadas; regule el tiempo de cocción.

Instrucciones:

1. Corte la cebolla en rodajas y la papa en dados pequeños.
2. En una cacerola grande a fuego medio, cocine la cebolla cortada en rodajas durante 3 a 4 minutos en aceite.
3. Luego, agregue las zanahorias, los guisantes y los dados de papa.
4. Cubra la cacerola con una tapa y cocine hasta que esté bien caliente.
5. Si es necesario, agregue agua a la cacerola cuando haga falta (ayuda a evitar que se pegue).
6. ¡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

Say Cheese!

Nourishing News
Volume 30



Cheese adds Flavor

Cheese is a good source of calcium, which helps maintain strong bones and teeth. Cheese is also a great source of protein, making it a good addition to meals. Cheese can be included in a variety of dishes to add flavor, richness, and creaminess.



Wrist and Ankle Rolls

Moving your wrists and ankles is a great way to increase circulation in your joints, which is important for keeping your balance. Sit on a chair with feet flat on the ground. Open and close your fists 5 times. Roll your wrists 10 times in one direction and then roll them 10 times in the other direction. Repeat this exercise with your feet and ankles.



Kitchen Tip

Cutting a large block of cheese into smaller pieces can make shredding easier.

What's Cooking?

Cheesy Polenta

Ingredients:

4 cups chicken broth
½ tsp salt
1 cup yellow grits
½ cup of shredded American Cheese Blend
4 Tbsp butter
Pinch of black pepper

Directions:

1. In a large pot, add the broth and bring to a boil.
2. Add in salt and grits.
3. Whisk frequently for a few minutes until the mixture begins to thicken.
4. Lower the heat to medium, bring to a simmer, and cover.
5. Cook for 30-35 minutes, whisking every 5 minutes or so.
6. Turn off the heat and add in cheddar, butter, and pepper.

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

¡Diga queso!

Noticias Nutritivas
Volúmen 30



El queso aporta sabor

El queso es una buena fuente de calcio, que ayuda a mantener huesos y dientes fuertes. También es una excelente fuente de proteínas, por lo que es un buen complemento para las comidas. Puede incluirse en una gran variedad de platos para aportar sabor, intensidad y cremosidad.



Rotaciones de muñecas y tobillos

Mover las muñecas y los tobillos constituye una forma maravillosa de aumentar la circulación en las articulaciones, lo que es importante para mantener el equilibrio. Siéntese en una silla con los pies apoyados en el suelo. Abra y cierre los puños 5 veces. Gire las muñecas 10 veces en una dirección y, luego, gírelas 10 veces en la otra. Repita este ejercicio con los pies y los tobillos.



Consejo de cocina

Cortar un bloque grande de queso en trozos más pequeños puede facilitar el rallado.

¿Qué cocinará?

Polenta con queso

Ingredientes:

4 tazas de caldo de pollo
½ cucharadita de sal 1 taza de sémola amarilla
½ taza de mezcla de quesos americanos rallados
4 cucharadas de mantequilla
Una pizca de pimienta negra

Instrucciones:

1. En una olla grande, agregue el caldo y deje que hierva.
2. Agregue la sal y la sémola.
3. Bata con frecuencia durante unosminutos hasta que la mezcla comience aespesarse.
4. Reduzca el fuego a una intensidad media,cocine a fuego lento y tape.
5. Cocine durante 30 a 35 minutos y batacada 5 minutos aproximadamente.
6. Apague el fuego y agregue el quesocheddar, la mantequilla y la pimienta.

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.