ALABAMA PUBLIC HEALTH

Dried and Naturally Sweet

Nourishing News Volume 31



Dried Apricots for Fiber

Dried apricots, a type of dried fruit, are a good source of vitamin A, which is helpful for protecting your eyesight. Dried fruit is also a good source of fiber, which helps keep bowel movements normal and prevent constipation. Dried apricot halves can be a great snack or be can used as a tasty topping for oatmeal.



Reach and Fold

1. Stand with your feet hip-width apart
2. Bring your hands over your head and reach for the ceiling
3. Take a few deep breaths
4. Reach for your toes and bend your knees
5. Take a few deep breaths
6. Rise slowly to an upright position



Kitchen Tip

Dried apricots can be rehydrated by soaking them in warm water for 2-4 hours.

What's Cooking?

Dried Apricot Yogurt Parfait

Ingredients:

1 cup plain yogurt
½ cup granola
½ cup chopped dried apricot halves
Drizzle of honey

Directions:

1. Start with two cups.
2. Add a layer of yogurt to the bottom of each glass.
3. Sprinkle a layer of granola.
4. Sprinkle a layer of apricots.
5. Repeat until the cup is full.
6. Drizzle with honey 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

Seco y naturalmente dulce

Noticias Nutritivas
Volúmen 31



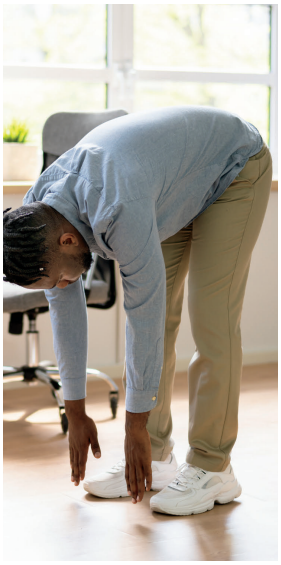
Albaricoques secos para obtener fibra

Los albaricoques secos, un tipo de fruto seco, constituyen una buena fuente de vitamina A, que es útil para proteger la vista. Los frutos secos también son una buena fuente de fibra, que ayuda a mantener los movimientos intestinales normales y a prevenir el estreñimiento. Los albaricoques secos en mitades pueden ser un buen bocadillo o un sabroso aderezo para los copos de avena.



Estírese y flexione

1. Póngase de pie con los pies separados según el ancho de las caderas
2. Levante las manos sobre la cabeza y trate de alcanzar el techo.
3. Respire profundamente.
4. Estírese intentando tocar los dedos de los pies y flexione las rodillas.
5. Respire profundamente.
6. Levántese lentamente hasta una posición erguida.



Consejo de cocina

Los albaricoques secos pueden rehidratarse sumergiéndolos en agua caliente durante 2 a 4 horas.

¿Qué cocinará?

Parfait de yogur con albaricoques secos

Ingredientes:

1 taza de yogur sin sabor
½ taza de granola
½ taza de albaricoques secos picados
Chorrito de miel

Instrucciones:

1. Comience con dos tazas.
2. Agregue una capa de yogur en el fondo de cada vaso.
3. Distribuya una capa de granola.
4. Distribuya una capa de albaricoques.
5. Repita la operación hasta que la taza esté llena.
6. Rocíe con miel 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

Spread the Word about Peanut Butter

Nourishing News
Volume 32



Rich and Nutritious

Peanut butter is a creamy, tasty food that can be paired with almost anything. One two-tablespoon serving of peanut butter provides protein for muscles, vitamin B6 and niacin for energy, and vitamin E for healthy skin, hair, and nails. Peanut butter can be added to oatmeal and smoothies or enjoyed as part of a classic peanut butter and jelly sandwich.



Stretch it out!

Stretching can help relieve tension in the body and improve circulation. Stretch your left arm across your chest. Using your right arm, pull your left arm in closer. Hold for 10 seconds. Repeat on the other side. Try doing 5 stretches on each side.



Kitchen Tip

Spritz measuring cups and spoons with cooking spray prior to measuring peanut butter to get more of the peanut butter out with less effort.

What's Cooking?

Energy Bites - Serves 16

Ingredients:

⅔ cup peanut butter
½ cup semi sweet chocolate chips
1 cup old fashioned oats
½ cup ground flax seeds (optional)
2 Tbsp honey

Directions:

1. Combine the ingredients in a large bowl. Stir well.
2. Place mixture in the refrigerator for 30 minutes.
3. Roll into 16 balls.
4. Store in an airtight container in the refrigerator for up to one week.

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

Haga correr la voz sobre la mantequilla de maní

Noticias Nutritivas
Volúmen 32



Rica y nutritiva

La mantequilla de maní es un alimento cremoso y sabroso que puede combinarse con casi todo. Una porción de dos cucharadas de mantequilla de maní aporta proteínas para los músculos, vitamina B6 y niacina para la energía, y vitamina E para una piel, cabello y uñas saludables. La mantequilla de maní puede agregarse a la avena y los batidos, o bien disfrutarse como parte de un clásico sándwich de mantequilla de maní y mermelada.



¡Estírese!

Los estiramientos pueden ayudar a aliviar la tensión corporal y mejorar la circulación. Estire el brazo izquierdo sobre el pecho. Con el brazo derecho, acerque el izquierdo. Mantenga durante 10 segundos. Repita con el otro brazo. Intente realizar 5 estiramientos con cada brazo.



Consejo de cocina

Rocíe las tazas y cucharas medidoras con aceite en aerosol antes de medir la mantequilla de maní para retirarla con menos esfuerzo.

¿Qué cocinará?

Bocaditos energéticos - 16 porciones

Ingredientes:

⅔ taza de mantequilla de maní
½ taza de chispas de chocolate semidulce
1 taza de avena tradicional
½ taza de semillas de lino molidas (opcional)
2 cucharadas de miel

Instrucciones:

1. Mezcle los ingredientes en un recipiente grande. Remueva bien.
2. Coloque la mezcla en el refrigerador durante 30 minutos.
3. Forme 16 bolas.
4. Guarde en un recipiente hermético en el refrigerador hasta una semana.

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

Pear Up with Fruit

Nourishing News
Volume 33



Perfect Pears

Pears make a delicious snack or side dish. They are rich in Vitamin C, copper, potassium, and fiber, making them a nutritious treat. Pears also have antioxidant properties and are great for digestive health. They can be added to oatmeal or yogurt, paired with nuts and seeds as a snack, or added to salads.



Fall Gardening

Gardening is a fun hobby and offers numerous health benefits like lowering blood pressure and improving memory and motor skills. Be sure to stretch before gardening and always have access to water. Fall is a great time to do yard cleanup and start planning your winter garden.



Kitchen Tip

Choose canned fruit, such as pears, that is packed in water or 100% fruit juice rather than syrup to reduce your added sugar intake.

What's Cooking?

Baked Pears - Serves 4

Ingredients:

1 Tbsp butter, melted
1 Tbsp brown sugar
2 Tbsp old fashioned rolled oats
¼ tsp cinnamon
1 pinch of salt
2 pears*
Walnuts (optional)
Honey (optional)

*Fresh apples or drained, rinsed, and dried canned pears can be substituted.

Directions:

1. Preheat oven to 400F.
2. Wash pears, slice in half, and scoop out seeds.
3. Mix together remaining ingredients and sprinkle on top of each pear half.
4. Bake for 20 to 30 minutes or until pears are tender.
5. Serve alone or with vanilla yogurt. 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

Combinación de pera y fruta

Noticias Nutritivas
Volúmen 33



Peras perfectas

Las peras son un delicioso bocadillo o guarnición. Son ricas en vitamina C, cobre, potasio y fibra, lo que las convierte en una golosina nutritiva. Las peras también tienen propiedades antioxidantes y son maravillosas para la salud digestiva. Pueden agregarse a los copos de avena o al yogur, combinarse con frutos secos y semillas como bocadillo o agregarse a las ensaladas.



Jardinería en otoño

La jardinería es un pasatiempo divertido y ofrece numerosos beneficios para la salud, como reducir la presión arterial y mejorar la memoria y la motricidad. Asegúrese de realizar estiramientos antes de trabajar en el jardín y de tener siempre agua a su disposición. El otoño es un buen momento para limpiar el jardín y comenzar a planificar el huerto de invierno.



Consejo de cocina

Elija la fruta enlatada, como las peras, que se haya envasado en agua o jugo 100 % de fruta, en lugar de en almíbar, para reducir el consumo de azúcares agregados.

¿Qué cocinará?

Peras al horno - 4 porciones

Ingredientes:

1 cucharada de mantequilla derretida
1 cucharada de azúcar moreno
2 cucharadas de copos de avena tradicionales
¼ cucharadita de canela
1 pizca de sal
2 peras*
Nueces (opcional)
Miel (opcional)

*Se pueden sustituir por manzanas frescas o peras enlatada escurridas, enjuagadas y secas.

frutaInstrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Lave las peras, córtelas por la mitad y quíteles las semillas.
3. Mezcle los ingredientes restantes y espolvoréelos por encima de cada mitad de pera.
4. Hornee de 20 a 30 minutos o hasta que las peras estén tiernas.
5. Sírvalas solas o con yogur de vainilla. ¡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.