ALABAMA PUBLIC HEALTH

Plant Power

Nourishing News
Volume 34



Heart-Healthy Beans

Beans are a plant-based source of protein that help keep you feeling full and help maintain strong muscles. Beans are also a good source of fiber, which can help improve cholesterol levels and maintain a healthy heart. Beans can be eaten alone or paired with rice to make a hearty dish.



Calf Raises

Calf raises are a great way to improve ankle mobility and balance. Balance yourself by holding onto the back of a chair or a table. Slowly raise your heels up high and balance on your toes. Count to three and then lower. Repeat 5-10 times.



Kitchen Tip

Adding blended up canned beans is a great way to make soups creamy without adding milk or cream.

What's Cooking?

Baked Bean Soup

Ingredients:

- 1 Tbsp oil
- 1 medium onion, diced
- 1 stalk celery, diced
- 1 carrot, diced
- 1 Tbsp tomato paste
- 1 bay leaf
- 2 cans vegetarian beans
- 4 cups water

Directions:

1. In a medium sauce pan, heat oil over medium heat.
2. Add the onion, celery, and carrot. Cook for 5 minutes and stir occasionally.
3. Stir in tomato paste, beans, bay leaf, and water.
4. Increase the heat to medium-high and bring to a boil.
5. Reduce the heat to a simmer and cook for 20 minutes.
6. Season to taste with salt 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

El poder de las plantas

Noticias Nutritivas
Volúmen 34



Frijoles saludables para el corazón

Los frijoles constituyen una fuente vegetal de proteínas que ayudan a sentirse saciado y mantener los músculos fuertes. Los frijoles son también una buena fuente de fibra, que puede ayudar a mejorar los niveles de colesterol y mantener un corazón saludable. Los frijoles pueden comerse solos o acompañados de arroz para preparar un plato contundente.



Elevaciones de pantorrilla

Las elevaciones de pantorrilla son una excelente forma de mejorar la movilidad y el equilibrio del tobillo. Mantenga el equilibrio sujetándose al respaldo de una silla o una mesa. Levante lentamente los talones y mantenga el equilibrio sobre las puntas de los pies. Cuente hasta tres y, luego, baje. Repita de 5 a 10 veces.



Consejo de cocina

Agregar frijoles enlatados triturados es una forma maravillosa de hacer cremosas las sopas sin necesidad de agregar leche o crema.

¿Qué cocinará?

Sopa de frijoles al horno

Ingredientes:

1 cucharada de aceite
1 cebolla mediana, cortada en dados
1 tallo de apio, cortado en dados
1 zanahoria, cortada en dados
1 cucharada de pasta de tomate
1 hoja de laurel
2 latas de frijoles vegetarianos
4 tazas de agua

Instrucciones:

1. En una cacerola mediana, caliente el aceite a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, el apio y la zanahoria. Cocine durante 5 minutos y remueva periódicamente.
3. Agregue la pasta de tomate, los frijoles, la hoja de laurel y el agua.
4. Suba el fuego a medio-alto y deje que hierva.
5. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
6. Condimente a gusto con sal y 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.

ALABAMA PUBLIC HEALTH

Get Crackin' with Walnuts

Nourishing News
Volume 35



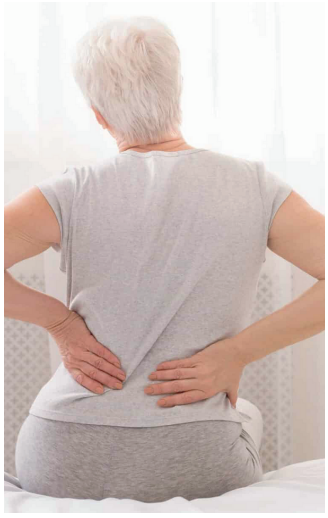
Bite-Sized Protein

Walnuts are good sources of protein and magnesium that have been eaten as a snack for many years, including by the Romans. Packed full of healthy, omega-3 fatty acids, walnuts can help lower cholesterol by removing bad fats from the body. Walnuts are nutrient dense, which helps fill you up and keeps you feeling full, longer.



Fight Cold Weather Aches

Stretch out your lower back with this physical therapy exercise. Start by standing up straight, placing your hands on your lower back. Begin bending backward as far as you comfortably can and focus on arching the back. Hold this for 1-2 seconds, then repeat 10 times.



Kitchen Tip

Adding chopped, unsalted walnuts to yogurt, cereals, salads, soups, and other dishes helps add vitamins, minerals, and protein to your meals.

What's Cooking?

Stuffed Bell Peppers

Ingredients:

3 cups chopped walnuts
4 large bell peppers, halved lengthwise, seeds removed
3 Tbsp olive oil
8 oz mushrooms
½ yellow onion, diced
1 cup cooked rice
½ can diced tomatoes, drained
¾ tsp salt
1½ tsp garlic powder
Parsley (optional)

Directions:

1. Preheat oven to 350F.
2. Grease baking sheet.
3. Sautee mushrooms and onions in remaining oil over medium heat.
4. Stir in nuts, rice, tomatoes, and spices.
5. Fill bell pepper halves and place on baking sheet.
6. Cover and bake for 30 minutes.
7. Uncover and bake 10 minutes. Serve hot. 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

Al ritmo de las nueces

Noticias Nutritivas
Volúmen 35



Bocaditos de proteína

Las nueces son buenas fuentes de proteínas y magnesio que se consumen como bocadillo desde hace muchos años, incluso por los romanos. Las nueces, repletas de saludables ácidos grasos omega-3, pueden ayudar a reducir el colesterol eliminando las grasas malas del organismo. Las nueces aportan una enorme cantidad de nutrientes, lo que ayuda a saciarse y a mantener la sensación de saciedad durante más tiempo.



Combata los dolores propios del clima frío

Estire el área lumbar con este ejercicio de fisioterapia. Comience de pie, con las manos en la parte baja de la espalda. Comience doblándose hacia atrás tanto como pueda y enfóquese en arquear la espalda. Mantenga esta posición durante 1 o 2 segundos y repita 10 veces.



Consejo de cocina

Agregar nueces picadas y sin sal al yogur, los cereales, las ensaladas, las sopas y otros platos ayuda a sumar vitaminas, minerales y proteínas a las comidas.

¿Qué cocinará?

Pimientos rellenos

Ingredientes:

3 tazas de nueces picadas
4 pimientos grandes, partidos por la mitad a lo largo, sin semillas
3 cucharadas de aceite de oliva
8 onzas de champiñones
½ cebolla amarilla picada
1 taza de arroz cocido
½ lata de tomates cortados en dados, escurridos
¾ cucharadita de sal
1½ cucharadita de ajo en polvo
Perejil (opcional)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Engrase la bandeja del horno.
3. Saltee los champiñones y las cebollas en el aceite restante a fuego medio.
4. Incorpore las nueces, el arroz, los tomates y las especias.
5. Rellene las mitades de los pimientos y colóquelos en una bandeja para hornear.
6. Tape y hornee durante 30 minutos.
7. Destape y hornee durante 10 minutos. Sirva caliente. ¡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

Amazin' Raisins

Nourishing News
Volume 36



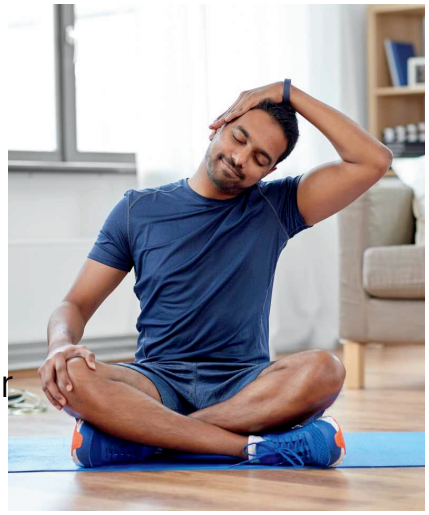
Add Some Raisins!

Raisins are a good source of fiber, which helps keep bowel movements regular and prevents constipation. Raisins are also a good source of vitamin C, which supports immunity and healthy blood vessels. Raisins can be used in baking or as a delicious topping for salads or yogurt.



Stretch Your Neck

Stretching your neck is a great way to improve circulation and get your blood flowing. This can be done sitting or standing. Move your head slowly from side to side. Gently drop your head to shoulder level and repeat.



Kitchen Tip

Raisins should be stored in an airtight container such as a resealable bag or a mason jar to keep them fresh.

What's Cooking?

No Bake Granola Bars

Ingredients:

2 cups oats
1 tsp cinnamon
½ tsp salt
1 cup raisins
½ cup chopped nuts
½ cup chocolate chips
1 cup peanut butter
½ cup honey
1 tsp vanilla extract

Directions:

1. Grease a square baking dish.
2. Stir together oats, cinnamon, and salt in large mixing bowl.
3. Add nuts, chocolate, and raisins.
4. Stir together peanut butter, honey, and vanilla in separate bowl.
5. Combine liquid ingredient mixture with oat mixture.
6. Spread into baking dish and refrigerate.
7. After 1 hour, remove bars from dish and slice.

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

Pasas maravillosas

Noticias Nutritivas
Volúmen 36



¡Agregue pasas!

Las pasas son una buena fuente de fibra, que ayuda a mantener los movimientos intestinales regulares y previene el estreñimiento. Las pasas también constituyen una buena fuente de vitamina C, que favorece la inmunidad y la salud de los vasos sanguíneos. Las pasas se pueden utilizar en repostería o como delicioso aderezo de ensaladas o yogures.



Estire el cuello

Estirar el cuello es una excelente manera de mejorar la circulación y hacer que la sangre fluya. Puede hacerlo sentado o de pie. Mueva la cabeza lentamente de un lado a otro. Deje caer suavemente la cabeza a la altura de los hombros y repita.



Consejo de cocina

Las pasas deben conservarse en un recipiente hermético, como una bolsa con cierre o un tarro de vidrio, para que se mantengan frescas.

¿Qué cocinará?

Barritas de granola sin necesidad de hornear

Ingredientes:

2 tazas de avena
1 cucharadita de canela
½ cucharadita de sal
1 taza de pasas
½ taza de nueces picadas
½ taza de chispas de chocolate
1 taza de mantequilla de maní
½ taza de miel
1 cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones:

1. Engrase una fuente para horno cuadrada.
2. Mezcle la avena, la canela y la sal en un recipiente grande.
3. Agregue las nueces, el chocolate y las pasas.
4. Mezcle la mantequilla de maní, la miel y la vainilla en un recipiente aparte.
5. Combine la mezcla de ingredientes líquidos con la mezcla de avena.
6. Extienda en una fuente para horno y lleve al refrigerador.
7. Después de 1 hora, saque las barritas de la fuente y córtelas en tiras.

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.