ALABAMA PUBLIC HEALTH

Beans: Dried or Canned?

Nourishing News Volume 4



Benefits of Beans

Dried beans, like kidney beans, are a good source of protein which is needed for every cell in our body. Beans also provide fiber which helps prevent constipation and can help lower cholesterol levels. While canned beans are also a good source of nutrients, dried beans have less salt. Eating less salt helps lower high blood pressure.



Walk, Walk, Walk

Do spring sinus problems keep you inside? A mall or even the grocery store can become an inside walking track. Go with friends- it will be fun.



Crock-Pot or Slow Cooker, What's the Difference?

A Crock-Pot is a type of slow cooker, but not every slow cooker is a Crock-Pot. Crock-Pots include a stoneware pot that is surrounded by a heating element.

What's Cooking?

Crock Pot Beans

Ingredients

2 cups dried beans
Water to cover beans
1 medium onion, minced
1 red bell, minced
1 ½ cups frozen corn kernels
1 Tablespoon olive oil

Directions:

1. Put beans In a crock pot.
2. Cover them with water.
3. Turn to the high setting and cook for 5 to 6 hours until tender.
4. Stir in onion, bell pepper, corn, and oil. Cook for 30 minutes.
5. Serve hot or cold.

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

Menestras: ¿Secas o enlatadas?

Noticias Nutritivas
Volúmen 4



Beneficios de las menestras

Las menestras secas, como las frijoles rojos, son una buena fuente de proteínas, necesarias para todas las células del organismo. Las menestras aportan también fibra, que ayuda a prevenir el estreñimiento y puede contribuir a reducir los niveles de colesterol. Aunque las menestras enlatadas también son una buena fuente de nutrientes, las secas tienen menos sal. Comer menos sal ayuda a reducir la hipertensión.



Camine, camine, camine

¿Los problemas de rinitis primaveral le impiden salir de casa? Un centro comercial o incluso la tienda de comestibles pueden convertirse en una zona de paseo. Vaya con amigos, será divertido.



Olla Crock-Pot u olla de cocción lenta, ¿cuál es la diferencia?

Una Crock-Pot es un tipo de olla de cocción lenta, pero no todas las ollas de cocción lenta son Crock-Pot. Las Crock-Pots son ollas de cerámica rodeadas por un elemento calefactor

¿Qué cocinará?

Menestras a la Crock Pot

Instrucciones:

1. Colocar las menestras en una crock pot
2. Cubirlas con agua.
3. Poner a potencia alta y cocer de 5 a 6 horas hasta que estén blandas
4. Añadir la cebolla, el pimiento, el maíz y el aceite. Cocinar por 30 minutos.
5. Servir caliente o frío

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

Green Beans are a GO!

Nourishing News
Volume 5



Lift Weights to Build Muscle

Using weights while you exercise can strengthen your muscles and reduce your risk of injury, improve your posture, protect your bones, and stabilize your joints. You can even use canned beans as arm weights!



Nutritious and Delicious!

Canned green beans are a good source of fiber. Fiber can help reduce the risk of heart disease, Type 2 diabetes, and some cancers. It also helps you feel full and can prevent constipation! Believe it or not, the nutrition provided by canned green beans is similar to fresh!



Try Them Canned!

Most people are not eating enough fruits and vegetables. A solution is to try canned options. They can save you time and money, and are a healthy choice.

What's Cooking?

Cold Green Bean Salad

Ingredients

1 (15 ounce) can green beans
½ red onion
½ cup Italian-style salad dressing
Garnish: dried onion rings

Directions:

1. Drain beans.
2. Slice onions in rings.
3. Combine beans and onions in a bowl.
4. Pour dressing over beans.
5. Refrigerate for 1 hour. Can keep it for three days.
6. Before serving top with dried onion rings, if desired.

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

¡Las judías verdes son un éxito!

Noticias Nutritivas
Volúmen 5



Levante pesas para ganar músculo

El uso de pesas durante el ejercicio puede fortalecer los músculos y reducir el riesgo de lesiones, mejorar la postura, proteger los huesos y estabilizar las articulaciones. Puede incluso utilizar judías enlatadas como pesas para los brazos.



Nutritivas y Deliciosas!

Las judías verdes enlatadas son una buena fuente de fibra. La fibra puede ayudar a reducir el riesgo de cardiopatías, diabetes de tipo 2 y algunos tipos de cáncer. ¡También ayuda a sentirse saciado y puede prevenir el estreñimiento! ¡Aunque no lo crea, los nutrientes que aportan las judías verdes enlatadas son similares a los de las frescas!



¡Pruebe las de lata!

La mayoría de la gente no come suficiente fruta y verdura. La solución es probar opciones enlatadas. Pueden ahorrarle tiempo y dinero, y son una opción saludable.

¿Qué cocinará?

Ensalada fresca de judías verdes

Ingredientes

1 lata (15 onzas) judías verdes
½ cebolla roja
½ taza de aliño italiano para ensaladas
Guarnición: aros de cebolla secos

Instrucciones:

1. Escurrir las judías.
2. Cortar las cebollas en aros.
3. Mezclar las judías y las cebollas en un tazón.
4. Verter el aliño sobre las judías.
5. Refrigerar por 1 hora. Puede guardarse por 3 días.
6. Antes de servir, si lo desea, añadir aros de cebolla secos.

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

Tomatoes Mean Summer is Here!

Nourishing News
Volume 6



Benefits of Lycopene

Tomatoes are a rich source of lycopene, a natural plant chemical that is good for your heart. Lycopene has been linked to health benefits ranging from heart health, to protection against sunburns and certain types of cancers. All forms of tomatoes provide lycopene, but canned tomatoes may have the most!



Beat the Heat

Exercising in the water reduces the stress on your joints. Water provides a natural resistance, which is similar to weights in strength training. Moving around in the water is great exercise for those living with arthritis.



To Drain or Not to Drain?

Use the juice from your canned tomatoes as part of the liquid needed when cooking rice, quinoa, and other grains. It gives them more flavor.

What's Cooking?

Tomato Basil Pasta

Ingredients

8 oz noodles, of choice
1 can diced tomatoes
2 Tablespoons oil
1 ½ teaspoons Italian seasoning
½ teaspoon onion powder
½ teaspoon salt
6 cups spinach, may use canned, drained
½ cup basil

Directions:

1. Cook pasta according to the directions. Drain and put it back in the pot.
2. Do not drain tomatoes.
3. Add all other ingredients.
4. Cook, stirring often until most of the liquid has been absorbed, 3 to 4 minutes.
5. Serve hot.

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 tomates significan que llegó el verano!

Noticias Nutritivas
Volúmen 6



Beneficios del licopeno

Los tomates son una rica fuente de licopeno, una sustancia química natural de las plantas que es buena para el corazón. El licopeno se ha relacionado con beneficios para la salud que van desde la salud cardiaca hasta la protección contra las quemaduras solares y ciertos tipos de cáncer. ¡Todos los tomates aportan licopeno, pero los enlatados son los que más contienen!



Venza el calor

Hacer ejercicio en el agua reduce la tensión en las articulaciones. El agua proporciona una resistencia natural, similar a la de las pesas en el entrenamiento de fuerza. Moverse en el agua es un ejercicio estupendo para quienes padecen artritis.

.



¿Escurrir o no escurrir?

Use el zumo de sus tomates enlatados como parte del líquido para cocinar arroz, quinoa y otros cereales. Le da más sabor.

¿Qué cocinará?

Pasta con tomate y albahaca

Ingredientes

8 onzas de fideos, a elección
1 lata de tomates cortados en dados
2 cucharadas de aceite
1 ½ cucharaditas de sazonador italiano
½ cucharadita de cebolla en polvo
½ cucharadita de sal
6 tazas de espinacas, pueden ser enlatadas, escurridas
½ taza de albahaca

Instrucciones:

1. Cocer la pasta de acuerdo con las instrucciones. Escurrir y volver a poner en la olla.
2. No escurrir los tomates.
3. Añadir todos los demás ingredientes.
4. Cocer y remover constantemente hasta que se haya absorbido la mayor parte del líquido, de 3 a 4 minutos.
5. Servir caliente.

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.