ALABAMA PUBLIC HEALTH

Peaches can Help you Hydrate

Nourishing News
Volume 7



Get Fluid from Food!

In hot months, it is good to get extra fluid. Eating peaches is an easy way to get more water. Even canned peaches provide water. Peaches are also a great source of potassium which is important for a healthy heart and strong bones.



Yard Work as Exercise

Use yard work as exercise. Doing small amounts of yard work every day, like pulling weeds for about 15 minutes, can be a great way to move your body! Be sure to drink water while outside.



Easily Peel Peaches!

Put peaches in a bowl. Cover with boiling water for 1 minute. Transfer the peaches to a bowl full of ice water. Once cooled, pull the peach skin away gently with your hands.

What's Cooking?

Peach Salad

Ingredients

3 fresh peaches, or 1 can
¼ red onion, slices
1 cup fresh basil
1 Tablespoon lemon juice
½ teaspoon salt
Pepper, to taste
1 Tablespoon olive oil

Directions:

1. Leave the skin on peaches.
2. Slice peaches and put them in a bowl.
3. Toss peaches with onion, basil, lemon juice, salt, and pepper.
4. Drizzle with olive oil.
5. Serve at room temperature.

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 melocotones ayudan a hidratarse

Noticias Nutritivas
Volúmen 7



La jardinería como ejercicio

Use la jardinería como ejercicio. ¡Hacer pequeños trabajos de jardinería todos los días, como arrancar malas hierbas durante unos 15 minutos, puede ser una excelente forma de mover el cuerpo! Asegúrese de beber agua mientras esté al aire libre.



¡Obtenga fluidos de los alimentos!

En los meses calurosos, es bueno tomar más líquido. Comer melocotones es una forma fácil de obtener más agua. Incluso los melocotones enlatados aportan agua. Los melocotones son también una gran fuente de potasio, importante para un corazón sano y unos huesos fuertes.



¡Pele los melocotones fácilmente!

Poner los melocotones en un tazón. Cubrir con agua hirviendo durante 1 minuto. Pasar los melocotones a un tazón lleno de agua helada. Una vez fríos, retirar suavemente la cáscara del melocotón con las manos.

¿Qué cocinará?

Ensalada de melocotón

Ingredientes

3 melocotones frescos, o 1 lata
¼ cebolla roja, en rodajas
1 taza de albahaca fresca
1 cucharada de zumo de limón
½ cucharadita de sal
Pimienta, al gusto
1 cucharada de aceite de oliva

Instrucciones:

1. Dejar la cáscara de los melocotones a un lado.
2. Cortar los melocotones en rodajas y ponerlos en un tazón.
3. Mezclar los melocotones con la cebolla, la albahaca, el zumo de limón, la sal y la pimienta.
4. Rociar con aceite de oliva.
5. Servir a temperatura ambiente.

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

Applesauce for Fiber

Nourishing News
Volume 8



Add Resistance for Strength

Resistance bands are stretchy strips of rubber that add resistance to workouts with reduced stress on your body. These exercises are ideal for strengthening your core, which improves posture, mobility, and balance.



Soluble Fiber Benefits

Apples with the skin are a better source of fiber, but applesauce is a good source of soluble fiber, the type that dissolves into a gel-like substance and helps maintain healthy blood sugar and cholesterol levels. Adults who are 50 or older need about 25-30 grams of fiber every day. Applesauce is a good way to help meet that fiber need.



Recipe Swaps

When making baked goods you can swap out the oil for applesauce and typically it is a 1:1 ratio. So if the recipe calls for ¼ cup of oil, use ¼ cup of applesauce.

What's Cooking?

Applesauce Cookies

Ingredients

2 cups rolled oats
½ cup applesauce
½ cup pumpkin puree
¼ cup sugar
Cinnamon, to taste

Directions:

- Preheat oven to 350° F and lightly grease baking tray.
- Blend oats in a blender on pulse.
- Combine the oats, pumpkin, applesauce, and sugar. Mix well.
- Form dough into small balls and place on the baking tray, pressing each ball into a cookie shape.
- Sprinkle lightly with cinnamon and bake for 12-15 minutes.

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

Puré de manzana para la fibra

Noticias Nutritivas
Volúmen 8



Resistencia para aumentar la fuerza

Las bandas de resistencia son tiras elásticas de goma que añaden resistencia a los entrenamientos con un esfuerzo reducido para el cuerpo. Estos ejercicios son ideales para fortalecer el tronco, lo que mejora la postura, la movilidad y el equilibrio.



Beneficios de la fibra soluble

Las manzanas con cáscara son una mejor fuente de fibra, pero el puré de manzana es una buena fuente de fibra soluble, del tipo que se disuelve en una sustancia gelatinosa y ayuda a mantener niveles saludables de azúcar y colesterol en sangre. Los adultos de 50 años o más necesitan entre 25 y 30 gramos de fibra al día. La compota de manzana es una buena forma de satisfacer esa necesidad de fibra.



Cambio en las recetas

Cuando prepare productos horneados, puede sustituir el aceite por puré de manzana, la proporción normalmente es de 1:1. Si la receta requiere ¼ de taza de aceite, utilice ¼ de taza de puré de manzana.

¿Qué cocinará?

Puré de Manzana Galletas

Ingredientes

2 tazas de copos de avena
½ taza de puré de manzana
½ taza de puré de calabaza
¼ taza de azúcar con canela, al gusto

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350⁰ F y engrasar ligeramente la bandeja de horno.
2. Triturar los copos de avena en la batidora.
3. Combinar la avena, la calabaza, el puré de manzana y el azúcar. Mezclar bien.
4. Formar bolitas con la masa y colocarlas en la bandeja de horno, presionando cada bolita para darle forma de galleta.
5. Espolvorear ligeramente con canela y hornear durante 12-15 minutos.

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

Lentils, Pulses, or Legumes?

Nourishing News
Volume 9



Nutritious and Cost Effective

Lentils, sometimes referred to as pulses, are legumes. Lentils can be green, brown, black, or red. Black lentils are the most nutritious and have a strong, earthy flavor. All lentils have a high amount of protein and are a great source of fiber. Adding lentils to meals (instead of meat) can add nutrients to your plate and help save money too!



Little Habits, Big Benefits

Slipping physical activity into your daily routine can make a difference in how you feel. Try taking the stairs instead of the elevator or parking your car in a parking spot farther from the store. Little habits add up to big benefits!



Cooking and Storing Lentils

Uncooked lentils have a very long shelf life - they can last years when stored in an airtight container away from sunlight. Lentils cook quickly, there is no need to soak them.

What's Cooking?

Easy Lentils

Ingredients

2 cups vegetable broth
1 cup lentils
1 potato, cubed
1 bell pepper, chopped
1 onion, chopped
2 Tablespoons minced garlic
Salt and pepper to taste
¼ cup chopped green onion

Directions:

1. Bring lentils and broth to a boil and cook for about 20 minutes.
2. Add potato, bell pepper, onion, garlic, salt, and pepper.
3. Cook on medium heat until potato and lentils are tender about 15 minutes, and liquid is absorbed.
4. Garnish with green onion.

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

¿Lentejas, legumbres o leguminosas?

Noticias Nutritivas
Volúmen 9



Nutritivo y rentable

Las lentejas, a veces llamadas legumbres, son leguminosas. Las lentejas pueden ser verdes, marrones, negras o rojas. Las lentejas negras son las más nutritivas y tienen un sabor fuerte y terroso. Todas las lentejas tienen una gran cantidad de proteínas y son una gran fuente de fibra. Agregar lentejas a las comidas (en lugar de carne) puede aportar nutrientes a su plato y, además, ¡ayudar a ahorrar dinero!



Pequeños hábitos, grandes beneficios

Incorporar la actividad física a su rutina diaria puede marcar la diferencia en cómo se siente. Intente subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor o aparque el coche en un lugar más alejado de la tienda. ¡Los pequeños hábitos aportan grandes beneficios!



Cocinar y conservar las lentejas

Las lentejas crudas tienen una vida útil muy larga: pueden durar años si se guardan en un recipiente hermético y protegidas de la luz solar. Las lentejas se cuecen rápidamente, no es necesario remojarlas.

¿Qué cocinará?

Lentejas sencillas

Ingredientes

- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de lentejas
- 1 papa cortada en cubos
- 1 pimiento picado
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ taza de cebolla verde picada

Instrucciones:

1. Llevar las lentejas y el caldo a ebullición y cocer durante unos 20 minutos.
2. Añadir la papa, el pimiento, la cebolla, el ajo, la sal y la pimienta.
3. Cocer a fuego medio hasta que la papa y las lentejas estén blandas, unos 15 minutos, y el líquido se haya absorbido.
4. Decorar con cebolla verde.

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.