

Spinach is a Good Choice

Nourishing
News
Volume 1



Popeye Was On To Something!

Do you remember Popeye the Sailor Man? He ate spinach for superpowers. Well, spinach is a good choice for us to eat too!

Spinach provides many nutrients that we need as we age, including Vitamin A, C, K, iron, folate, and potassium. Spinach is a healthy choice whether it is fresh, frozen, or canned.



Keep Active Indoors

Walking is good for you. But when weather interferes with outside walking, stay active – and have fun by doing tasks around the house. Turn music on and dance as you sweep or mop; use big arm circles as you dust or clean cabinets. Be sure to SMILE.



Kitchen Tip

Does the recipe call for drained spinach and a liquid too? Use the spinach liquid as part of the liquid needed!

What's Cooking?

Spinach Soup

Ingredients

1 Tablespoon oil
1 small onion, chopped
1 teaspoon paprika
pepper to taste
1 ½ cup lentils
4 cups vegetable stock
1 can spinach in liquid
1 can carrots in liquid

Directions:

1. Heat oil in a large pot. Add onion and sauté.
2. Add paprika, pepper, lentils, and stock. Bring to a boil.
3. Reduce heat, cover, and cook for 25–30 minutes.
4. Add spinach and carrots.
5. Mix and simmer for 5 minutes.
6. Serve hot.

La Espinaca es una Buena Opción

Noticias
Nutritivas
Volúmen 1



Popeye Tenía un Plan

¿Recuerdas a Popeye el Marinero? Comía espinacas para obtener superpoderes. Bueno, ¡las espinacas también son una buena opción para comer! La espinaca proporciona muchos nutrientes que necesitamos a medida que envejecemos, incluida la vitamina A, C, K, hierro, ácido fólico y potasio. La espinaca es una opción saludable, ya sea fresca, congelada o enlatada.



Mantente Activo al Interior

Caminar es bueno para ti. Pero cuando el clima interfiere con las caminatas al aire libre, manténgase activo y diviértase haciendo tareas en la casa. Ponga música y baile mientras barre o trapea; use grandes círculos con los brazos mientras quita el polvo o limpia los gabinetes. Asegúrate de SONREÍR.



Consejo de Cocina:

¿La receta requiere espinacas escurridas y un líquido? Usa el líquido de espinacas como parte del líquido necesario.

¿Qué cocinará?



Sopa de Espinacas

Ingredientes

1 cucharada de aceite
1 cebolla pequeña, picada
1 cucharadita de pimentón
Pimienta al gusto
1.5 taza de lentejas
4 tazas de caldo de verduras
1 lata de espinacas (en líquido)
1 lata de zanahorias (en líquido)

Procedimiento:

1. Caliente el aceite en una olla grande. Agregue la cebolla y saltee.
2. Añadir el pimentón, la pimienta, las lentejas y el caldo. Llevar a hervir.
3. Reduzca el fuego, cubra y cocine durante 25-30 minutos.
4. Agregue las espinacas y las zanahorias.
5. Mezclar bien y dejar cocer a fuego lento durante 5 minutos.
6. Servir caliente.

Salmon for your Heart

Nourishing
News
Volume 2

February is Heart Month

Did you know salmon is good for your heart? Fresh, frozen, and canned salmon are all healthy choices and provide Omega 3, which is a heart healthy fat that can help prevent heart attacks and strokes. Canned fish is an easy way to keep fish longer than fresh and no thawing is needed; however, canned has more salt in it.



Move Your Legs

Two days a week do leg lifts. Sit in a sturdy chair or couch and raise your leg straight in front of you. Lower and raise your legs 10 times. Gradually add more lifts. Calf raises can be done while you are watching tv!



Leave the Bones in Canned Salmon

The canning process makes the bones soft enough to chew without notice, and will provide some calcium!

What's Cooking?

Seared Salmon Cakes

Ingredients:

2 (14.75 oz.) cans salmon
½ red onion, minced
½ red bell pepper, minced
1 Tablespoon lemon juice
1 Tablespoons dill
2 eggs
½ cup Panko bread crumbs
salt and pepper to taste
4 Tablespoons cooking oil, divided

Directions:

1. Combine and mix all ingredients in a bowl. Let stand 5-10 minutes.
2. Form 12 equal patties.
3. Preheat skillet over medium-high heat. Add 2 tablespoons oil to coat the pan.
4. Cook half the salmon patties 2-3 minutes per side. Repeat to cook all.



Febrero es el mes del corazón

¿Sabías que el salmón es bueno para el corazón?

El salmón fresco, congelado y enlatado son opciones saludables y proporcionan Omega 3, que es una grasa saludable para el corazón que puede ayudar a prevenir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. El pescado enlatado es una manera fácil de mantener el pescado más tiempo que el fresco y no es necesario descongelarlo; sin embargo, enlatado tiene más sal.



Mueva sus piernas

Dos días a la semana haz levantamientos de piernas. Siéntese en una silla o sofá resistente y levante la pierna recta frente a usted. Baja y sube las piernas 10 veces. Gradualmente agregue más elevaciones. Los levantamientos de pantorrillas se pueden hacer mientras mira televisión.



Deje los huesos en salmón enlatado

El proceso de enlatado hace que los huesos sean lo suficientemente suaves como para masticarlos sin notarlo, ¡y proporcionará algo de calcio!

¿Qué cocinará?



Tortitas de Salmón Sellado

Ingredientes

2 latas (14.75 oz.) de salmón, bien escurrido
 ¼ cebolla roja picada
 ¼ de pimiento rojo picado
 1 cucharada de jugo de limón
 1 cucharada de eneldo
 2 huevos
 ¼ taza de migas de pan panko o pan molido
 sal y pimienta para probar
 4 cucharadas de aceite de cocina, dividido

Procedimiento

1. Combine y mezcle todos los ingredientes en un tazón.
 2. Deje reposar de 5 a 10 minutos.
 3. Forma 12 tortitas iguales.
 4. Precaliente la sartén a fuego medio-alto. Agregue 2 cucharadas de aceite para cubrir la sartén.
 5. Cocine la mitad de las hamburguesas de salmón de 2 a 3 minutos por lado.
- Repita para cocinar todo.

Benefits of Dry Milk Powder

Nourishing
News
Volume 3



Is Dry Milk Healthy?

Instant dry milk contains similar amounts of Vitamin D and calcium as regular milk! Dry milk is made by removing the water. The nutrients, like Vitamin D and calcium, stay in the powder. Vitamin D and calcium are important for healthy bones, teeth, and muscles.



Vitamin D and Sunlight

Our bodies can make vitamin D from direct sunlight on the skin when outdoors. Walking or sitting out in the sun for 10-20 minutes at least three times a week can help your body get the vitamin D that it needs.



Save Money and Use More Milk!

Using instant dry milk and water in recipes is a great, economical way to use more milk. The milk powder can last up to 10 years in an unopened package!

What's Cooking?

Pancakes

Ingredients

1 cup all-purpose flour
2 teaspoons baking powder
2 Tablespoon sugar
1 teaspoon salt
½ cup dried milk powder
1 cup water
2 Tablespoons oil
1 egg, lightly beaten

Directions:

1. Heat a lightly oiled frying pan over med-high heat.
2. Mix flour, sugar, baking powder, and salt. Make a well in the center.
3. Pour in milk, oil, and egg. Mix.
4. Pour 1/2 c batter onto the griddle.
5. Cook until bubbles form and the edges are dry, 1 to 2 minutes.
6. Flip and cook until browned on the other side. Repeat.

Beneficios de la leche en polvo

Noticias
Nutritivas
Volumen 3



¿La leche en polvo es saludable?

¡La leche en polvo instantánea contiene cantidades de vitamina D y calcio similares a las de la leche normal! La leche en polvo se obtiene al eliminar el agua que contiene. Los nutrientes, como la vitamina D y el calcio, permanecen en el polvo. La vitamina D y el calcio son importantes para unos huesos, dientes y músculos sanos.



Vitamina D y luz solar

Nuestro cuerpo puede producir vitamina D a partir de la luz solar directa sobre la piel cuando estamos al aire libre. Caminar o sentarse al sol durante 10-20 minutos al menos tres veces por semana puede ayudar a su cuerpo a obtener la vitamina D que necesita.



¡Ahorre dinero y consuma más leche!

Utilizar leche en polvo instantánea y agua en recetas es una forma estupenda y económica de consumir más leche. ¡La leche en polvo puede durar hasta 10 años en un envase cerrado!

¿Qué cocinará?

Panqueques

Ingredientes

- 1 taza de harina para todo uso
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- ¾ taza de leche en polvo
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de aceite
- 1 huevo ligeramente batido

Instrucciones:

1. Calentar una sartén ligeramente aceitada a fuego medio-alto.
2. Mezclar la harina, el azúcar, la levadura en polvo y la sal. Hacer un hoyo en el centro.
3. Verter la leche, el aceite y el huevo. Mezclar.
4. Verter 1/2 taza de masa en la sartén.
5. Cocinar hasta que se formen burbujas y los bordes estén secos, de 1 a 2 minutos.
6. Dar la vuelta y cocinar hasta que se dore por el otro lado. Repetir.