



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

Nutrition Spotlight: Vitamin B12

The Vitamin B12

Vitamin B12 is a water-soluble vitamin that is stored in the liver. It is very important for keeping blood healthy. Vitamin B12 is necessary for everyone to consume because it helps red blood cells form and keeps the nervous system functioning properly. In addition, it decreases the risk for heart disease. Vitamin B12 is found in animal products like meats, eggs, dairy, and some seafood products. It is crucial to consume vitamin B12 in order to live. Vegetarians and vegans need to consume vegetable-based foods that are fortified with vitamin B12, or take a vitamin B12 supplement, to ensure they are not deficient. The recommended daily value for vitamin B12 is 2.4mcg/day. Beef liver, clams, crab meat, salmon, and fortified dry cereal are foods with the highest amounts of vitamin B12.

Famous Salmon Patties

Yield: 4 servings

Ingredients

- 1 (14.75 oz) can salmon, drained and flaked
 - 2 eggs • 1 small onion, diced
 - 1 tsp ground black pepper
 - ½ tsp salt
 - 3 TBSP extra virgin olive oil

Directions:

Open can of salmon and remove any bones. Set aside. In a mixing bowl, beat the eggs and add the diced onion, salmon, salt, and pepper. Mix thoroughly. Shape salmon mixture into 2 ounce patties. Salmon mixture should make 7-8 patties (2 per serving). In a large skillet over medium heat, heat the oil. Fry each patty for 5 minutes on each side or until crispy and golden brown.

Chicken Fiesta Tortilla Soup

Yield: 4 servings

Ingredients

- 1 (15 oz) can black beans, drained
- 1 (10 oz) can diced tomatoes with green chile peppers
 - 1 (14.5 oz) can chicken broth
 - 1 (14 oz) can whole kernel corn
- 1 (12.5 oz) can canned chicken chunks
- 1 (10.75 oz) can cream of chicken soup

Directions:

Stir black beans, broth, corn, chicken chunks, cream of chicken soup, and diced tomatoes with green chile peppers together in a large pot; bring to a boil, reduce heat to low, and cook at a simmer for 20 minutes. Serve with crunchy tortilla chips, a dollop of sour cream, fresh cilantro, and a squeeze of lime!



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Noticias de Nutrición

¡Recetas saludables e información nutricional para la comida en su caja!

Notas sobre nutrición: Vitamina B12

The Vitamina B12

La vitamina B12 es una vitamina soluble en agua que se almacena en el hígado. Es muy importante para mantener la sangre sana. La vitamina B12 es buena de consumir, ya que ayuda a formar glóbulos rojos y mantiene el sistema nervioso funcionando correctamente. Además, disminuye el riesgo de enfermedades del corazón. La vitamina B12 se encuentra en productos de origen animal como carnes, huevos, productos lácteos y algunos productos de mariscos. Es crucial consumir vitamina B12 para vivir. Los vegetarianos y los veganos necesitan consumir alimentos basados en vegetales que están fortificados con vitamina B12, o tomar un suplemento de vitamina B12, para asegurarse de que no son deficientes. El valor diario recomendado para la vitamina B12 es 2,4 mcg / día. El hígado de carne, las almejas, la carne de cangrejo, el salmón y el cereal seco fortificado son los alimentos con las cantidades más altas de vitamina B12.

Famosas empanadas de salmon

4 porciones

Ingredientes

- 1 (14.75 oz) puede salmón, escurrido y en copos
 - 2 huevos
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
 - ½ cucharadita de sal
- TBSP de aceite de oliva virgen extra

Direcciones:

Abra la lata de salmón y quite los huesos. Dejar de lado. En un tazón, batir los huevos y agregar la cebolla picada, el salmón, la sal y la pimienta. Mezcle bien. Forma la mezcla de salmón en empanadas de 2 onzas. La mezcla de salmón debe hacer 7-8 empanadas (2 por porción). En una sartén grande a fuego medio, calentar el aceite. Freír cada patty durante 5 minutos en cada lado o hasta que estén crujientes y doradas.

Sopa de Tortilla de Fiesta de Pollo

4 porciones

Ingredientes

- 1 (15 onzas) de frijoles negros, escurridos
- 1 (10 onzas) de tomates cortados en cubitos con chiles verdes
 - 1 caldo de pollo (14.5 onzas)
- 1 (14 onzas) de maíz de granos enteros
- 1 (12.5 onzas) de latas de pollo enlatadas
- 1 (10.75 onzas) de crema de sopa de pollo

Direcciones:

Revuelva los frijoles negros, el caldo, el maíz, los trozos de pollo, la crema de sopa de pollo y los tomates cortados en cuadritos con chiles verdes juntos en una olla grande; Llevar a ebullición, reducir el fuego a fuego bajo y cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Servir con crujiente de chips de tortilla, una cucharada de crema agria, cilantro fresco, y un apretón de lima!

Instrucciones: En un recipiente mediano, bata los huevos. Agregue los huevos y sazone cuidadosamente.