



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

## Nutrition Spotlight: Using Canned Foods in Your Meals

### Did You Know?

Using canned foods in your meals is a quick and convenient way to add nutrients to your diet. Most canned foods can be used right from the can to add flavor, color, texture and nutrients to a variety of meals. Canned vegetables, beans, and fruits are considered minimally processed. Once the vegetables and fruits have been picked, they are quickly prepared and sealed in cans. Important nutrients are not removed from foods during the canning process and most cans are preservative-free and have small amounts of salt.

### Canned Food Safety Guidelines

- Store canned foods in a cool and dry place. Avoid places like above the stove or under the sink.
- Store high-acid foods, such as tomatoes and other fruit, up to 18 months.
- Store low-acid foods, such as meat, poultry, and vegetables, up to 5 years.
- Canned food has a shelf life of at least two years from the date of purchase.
- Unused contents of canned food are safe to be refrigerated after opening. It is best to store the unused food in a glass or plastic storage container to preserve its flavor.
- Look out for leaking, bulging, badly dented cans, or canned food with a foul odor. These foods may not be safe to eat and should be thrown away.

**TIP:** Try adding a can of carrots or beans to your favorite dish for an extra boost of nutrients and flavor. These foods contain high amounts of antioxidants, which provide protection for the body's cells and can reduce the risk of heart disease and some cancers.

For more information visit <http://bit.ly/FAQCooking>. For more information on canned food safety visit <http://bit.ly/CannedFoodSafety>.

### Green Bean Casserole

Yield: 4 servings

#### Ingredients:

- 1 cup canned beef
- 1 ½ cups macaroni
- 1 can low-sodium green beans, drained
- ½ cup onions, chopped
- ½ cup celery, diced
- ½ cup green pepper, chopped
- 1 cup vegetable mix (optional)
- 1 can low-sodium diced tomatoes, drained
- 1 can tomato or spaghetti sauce
- 1 cup cheese, shredded
- Salt and pepper to taste

**Directions:** Cook macaroni according to package directions. Combine canned beef with onions, celery, pepper (or vegetable mix), tomatoes and tomato sauce. In a casserole dish, layer ingredients in the following order: macaroni, green beans, hamburger mixture, and cheese. Repeat and layer with cheese on top. Bake at 375 degrees F for 25 minutes.

View the recipe at <http://bit.ly/BeanCasserole>.



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Noticias de Nutrición

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

## Notas sobre nutrición: Usando Productos Enlatados en Sus Comidas

### ¿Sabía usted?

Usar productos enlatados en sus comidas puede ser una vía conveniente y rápida de añadir nutrientes a su dieta. La mayoría de los productos enlatados pueden ser usados directamente del envase para añadir sabor, color, textura y nutrientes a una variedad de platos. Vegetales enlatados, frijoles y frutas son considerados mínimamente procesados. Una vez que las frutas y vegetales han sido escogidos son rápidamente preparados y sellados en la lata. Nutrientes importantes no son removidos de la comida durante el proceso de enlatado y la mayoría de las latas con libres de preservantes y tienen baja cantidad de sal.

### Guía de salud para productos enlatados

- Almacene los productos enlatados en lugares frescos y secos. Evite lugares como: sobre fogón o debajo del fregadero.
- Almacene alimentos de alto nivel de ácido como los tomates y otras frutas hasta 18 meses.
- Almacene alimentos bajos en ácido como la carne y vegetales hasta 5 años.
- Los productos enlatados tienen una vida de estantes de hasta 2 años desde la fecha de compra
- Es seguro guardar el contenido sobrante de la lata luego de abierta en el refrigerador, siendo ventajoso refrigerarlas en recipientes de cristal o plástico para preservar su sabor
- Preste atención a salideros, abultamientos, latas muy dañadas o mal olor, esas comidas puede que no sean seguras para comer y deben ser desechadas

**TIP:** intente añadir una lata de zanahorias o frijoles a tu plato favorito para un aumento extra de nutrientes y sabor. Estas comidas contienen un alto nivel de antioxidantes, los cuales proveen de protección a las células del cuerpo y puede reducir el riesgo de enfermedades cardiacas y algunos canceres.

### Cacerola de Ejotes

4 porciones

#### Ingredientes:

- 1 taza de carne de res enlatada
- 1 ½ taza de Macarrones
- 1 lata de ejotes bajos en sodio
- ½ taza de cebollas cortadas.
- ½ taza de cuadritos de apio
- ½ taza de ají verde cortados
- 1 taza de mezcla de vegetales (Opcional)
- 1 lata de tomates cortados bajos en sodio, drenado
- 1 lata de salsa de tomate o salsa para espagueti.
- 1 taza de queso rallado
- Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:** Cocine los macarrones de acuerdo a las instrucciones del envase. Una la carne de res con las cebollas, apio, ají (o mezcla de vegetales), tomates y salsa de tomate. En una cacerola coloque los ingredientes por capas en el siguiente orden: Macarrones, ejotes, Mezcla de hamburguesa y queso. Repita y cubra con queso en la parte superior. Hornee a 375°F por 25 minutos.