



## Nutrition Spotlight: Cholesterol

Cholesterol is a waxy substance found in fats within the bloodstream. Our bodies need cholesterol to continue building healthy cells. However, when your cholesterol gets too high, fatty deposits may develop in your blood vessels and the chance for heart disease increases.

Unmanaged cholesterol may result in atherosclerosis, a harmful build-up of cholesterol and other deposits on the walls of your arteries. These deposits can reduce blood flow through your arteries and cause complications, such as chest pain, heart attack, and stroke.

### Ways to lower cholesterol:

- Replace unhealthy fats with healthier ones
- Use less saturated fat and more unsaturated fat – found in olive, peanut, and canola oils
- Other healthy fats are found in almonds, walnuts, seeds, avocados, soybeans
- Eliminate trans fat by avoiding margarines, commercially baked cookies, crackers and snack cakes
- Avoid fatty meats and fried and fast foods such as hamburgers, fries and chips
- Eat whole-grain breads, whole-wheat pasta, whole-wheat flour, brown rice, and oatmeal
- Eat a variety of colors of fruits and vegetables
- Eat heart-healthy fish such as cod, tuna, halibut, salmon, mackerel
- Exercise regularly – aim for 150 minutes of exercise each week

### One-Pan Chicken Rotini

#### Ingredients

- 2 cups dry wheat rotini pasta
  - 1 cup shredded carrots
- 2 cups canned chicken, cooked
- 2 cans green beans, drained
  - ½ cup shredded cheese
- ¼ cup chopped basil (optional)

**Directions:** Add 3½ cups water to a pot; bring to a boil. Stir in pasta according to package directions. Do not drain. Stir in carrots, chicken, green beans, and shredded cheese. Cook 4 minutes or until heated through and vegetables are cooked. Stir in basil before serving.

### Pasta with Chickpeas, Tomato and Spinach

#### Ingredients

- 1 small yellow onion (peeled and chopped)
  - 8 ounces wheat rotini
  - 1 tablespoon vegetable oil
- 2 cloves garlic (peeled and minced)
  - 2 carrots (diced)
  - 1 celery stalk (diced)
  - 1/2 teaspoon dried rosemary
- 1 can low sodium chickpeas (drained and rinsed with cold water)
- 1 can low-sodium diced tomatoes (include the liquid)
  - 1 can spinach (drained, rinsed and chopped)
- 1/2 teaspoon chopped red pepper flakes (optional)
  - 1/4 cup grated low-fat cheese

**Directions:** Boil pasta. Before draining, reserve 1 ½ cups of the pasta water. Drain the pasta and set aside. Put the skillet on the stove over medium-low heat and add the oil. Add the garlic, onion, carrots, celery, and rosemary and cook until the garlic is golden, about 15 minutes. Add the chickpeas and using the fork, lightly mash half of them. Add the reserved pasta water and tomatoes and cook 10 minutes. Add the pasta and spinach to the skillet mixture and cook until most of the liquid has been absorbed by the pasta, about 10 minutes. Add the red pepper flakes, if desired. Top with shredded cheese.



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Noticias de Nutrición

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

## Notas Sobre Nutrición: Colesterol

El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en las grasas en el torrente sanguíneo. Nuestro cuerpo necesita colesterol para continuar produciendo células saludables. Sin embargo cuando el colesterol alcanza niveles muy altos, se pueden formar depósitos de grasa en los vasos sanguíneos aumentando las probabilidades de padecer enfermedades del corazón.

Un nivel de colesterol descontrolado puede resultar en Arteriosclerosis, un doloroso acumulación de colesterol y otros depósitos en las paredes de sus arterias. Estos depósitos pueden reducir el flujo de sangre a través de las arterias y causar complicaciones, tales como dolores de pecho, infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

### Formas de disminuir el colesterol:

- Reemplace las grasas dañinas por otras más saludables
- Use menos grasas saturadas y mas no saturadas – encontradas en aceitunas, cacahuets y aceite de canola
- También se encuentran grasas saludables en almendras, nueces, semillas, aguacates, frijoles de soya.
- Elimine grasas trans evitando margarinas, golosinas comerciales horneadas, galletas y dulces.
- Evite carne con grasa y frita, comida rápida como hamburguesas y papas fritas
- Coma más pan de grano entero, pasta de trigo integral, arroz integral y avena.
- Coma frutas y vegetales con variedad de colores.
- Coma pescados saludables para su corazón como bacalao, atún, halibut, Salmon, jurel.
- Haga ejercicios regularmente— 150 minutos de ejercicios cada semana.

### One-Pan Chicken Rotini

#### Ingredientes

- 2 tazas de trigo seco de pasta rotini
  - 1 taza de zanahorias ralladas
- 2 tazas de pollo enlatado, cocinado
- 2 latas de frijoles verdes, escurridos
  - ½ taza de queso rallado
- ¼ taza de albahaca picada (Opcional)

**Instrucciones:** Adicione 3 ½ tazas de agua a un recipiente, ponga a hervir. Agregue la pasta según las instrucciones del paquete, no drene. Agregue las zanahorias, el pollo, frijoles verdes y el queso rallado. Cocine por 4 minutos o hasta que se caliente y las verduras se cocinen. Agregue la albahaca antes de server

### Pasta con garbanzo, tomate y espinaca

#### Ingredientes

- 1 cebolla amarilla pequeña (pelada y cortada)
  - 8 oz de trigo rotini
  - 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo (pelados y picados)
  - 2 zanahorias cortadas en cubos
  - 1 tallo de apio cortado en cubos
  - ½ cucharadita de romero seco
- 1 lata de garbanzos de bajo sodio (incluido el líquido)
- 1 lata de espinacas (drenadas, enjuagadas y cortadas)
  - ½ cucharadita de escamas de pimienta roja picadas
  - ¼ de taza de queso bajo en grasa rallado

**Instrucciones:** Hierva la pasta, antes de drenar, separe 1 ½ tazas del agua de la pasta. Drene y manténgala a un lado. Ponga el sartén en el fogón con la temperatura medio-baja, caliente y añada el aceite. Añada el ajo, cebolla, zanahorias, apio y romero, cocine hasta que el ajo se torne dorado, aproximadamente 15 minutos. Añada los garbanzos y usando un tenedor aplaste ligeramente la mitad. Añada el agua de la pasta que se separó anteriormente y los tomates, cocine por 10 minutos. Añada la pasta y las espinacas al sartén, mezcle y cocine hasta que la mayoría del líquido haya sido absorbido por la pasta, aproximadamente 10 minutos, añada las escamas de pimienta roja si se desea, cubra con el queso.