



## Nutrition Spotlight: Complex Carbohydrates

### Complex carbohydrates help improve your health because they:

- Have higher amounts of essential vitamins, minerals and fiber.
  - Are slower to raise blood sugar.
- Slow digestion, which keeps you feeling full longer.

### Which foods contain complex carbohydrates?

- Fruits, vegetables, legumes (like beans and peas), and whole grains breads or pastas
  - Stay away from processed grains, like white breads and white flour.

### Why is fiber important?

- Fiber can help decrease cholesterol and protect your heart from disease.
  - Aim for 25 grams of fiber each day.
- Make half of your grains each day whole grains.

### Here are some tips to include more complex carbohydrates in your diet:

- Choose grains, breads, pastas, and pastries with the first ingredient being “whole.”
  - Aim for at least one whole grain at each meal to increase daily fiber.
- Add vegetables to omelets, such as bell peppers, tomatoes, and spinach.
- Eat the skin of fruits, such as apples and pears, to increase your fiber intake.
  - Use brown rice or quinoa in soups or stews.

Here are some recipes that use complex carbs that may be found in your box!

#### Black Bean & Corn Salsa

##### Ingredients

- 1 can of black beans, drained
- 1 can of whole corn kernels, drained
  - ½ red onion, chopped
- 1 red bell pepper, diced
  - 1 lime, squeezed
  - 2 tablespoons oil

##### Optional

- 1 avocado, diced
- 1 tomato, diced or 1 can of diced tomatoes
  - 1 tsp garlic salt
- Freshly chopped cilantro to taste 1 jalapeño, finely chopped & seeded

**Directions:** In a large bowl, combine all ingredients and gently mix until even. Enjoy on top of grilled chicken or fish or with your favorite tortilla chips!

#### Everyday Oatmeal

##### Ingredients

- 1 cup rolled oats
  - 2 cups water
  - ¼ teaspoon salt
- ½ cup milk or milk alternative
- 1 tablespoon brown sugar or maple syrup
  - 1 teaspoon cinnamon

##### Optional

1 Tbsp. raisins or other dried fruit ¼ cup assorted nuts of choice ½ cup fresh berries or diced apples

**Directions:** In a small saucepan, bring water and salt to a boil. Reduce heat to low and stir in oats. Cook oats for 20 minutes, stirring occasionally. Once water is absorbed, turn off heat and cover for two minutes. Serve cooked oats in a bowl and top with milk, sweetener, and desired toppings



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Noticias de Nutrición

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

## Notas Sobre Nutrición: Carbohidratos

**Los carbohidratos complejos ayudan a mejorar su salud:**

- Tienen una mayor cantidad de vitaminas esenciales, minerales y fibra.
  - Son más lentos para aumentar la azúcar en la sangre.
- La digestión es lenta que ayuda a mantener la sensación de sentirse satisfecho y lleno.

**¿Qué es un carbohidrato complejo?**

- Frutas, verduras, legumbres (como frijoles y chicharos), y pan o pasta de granos enteros.
- Manténgase alejado de los granos procesados como el pan blanco y harina blanca.

**¿Por qué es importante la fibra?**

- La fibra puede ayudar a disminuir el colesterol y proteger su corazón de enfermedades.
  - Trate de consumir 25 gramos de fibra cada día.
  - Que la mitad de los granos que consuma sean granos enteros.

**Estos son algunos consejos para incluir más carbohidratos saludables en su dieta:**

- Elija granos, panes, pastas y pasteles con ingredientes de grano "entero."
- Trate de que incluya al menos el grano entero en cada una de sus comidas para aumentar la fibra diaria.
  - Agregar verduras a un omelet como pimientos, tomates y espinacas.
- Coma la cascara de las frutas como manzanas y peras para aumentar su consumo de fibra.
  - Use arroz integral en sopas y guisos

¡Estas son algunas de las recetas que tienen carbohidratos complejos que puede encontrar en su caja!

### Frijol Negro & Salsa de Elote

#### Ingredients

- 1 lata de frijoles negros, escurridos
- 1 lata de elote entero, escurrido
  - ½ cebolla morada, picada
- 1 pimiento rojo, picado en cubitos
  - 1 limón, exprimido
  - 2 cucharadas de aceite

#### Opcional

- 1 aguacate, picado en cubitos
- 1 tomate, picado en cubitos o una lata de tomates picados en cubitos
  - 1 cucharadita de sal
  - Cilantro picado al gusto
- 1 jalapeño, finamente picado y sin semillas

**Directions:** ¡En un contenedor grande, combine todos los ingredientes y mezcle. Disfrute esta receta agregándola arriba de pollo a la plancha, pescado o con sus chips de tortilla favoritas!

### Avena Diaria

#### Ingredients

- 1 taza de avena
- 2 tazas de agua
  - ¼ de cucharadita de sal
- ½ taza de leche o leche alternativa
- 1 cucharada de azúcar morena o miel
  - 1 cucharadita de canela

#### Opcional

- 1 cucharada de pasas o alguna otra fruta seca
  - ¼ taza de nueces surtidas de su elección
- ¼ taza de bayas frescas o cubitos de manzanas

**Directions:** En una cacerola pequeña, hierva agua y sal. Reducir el a fuego lento y agregue la avena. Cocine la avena por 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Una vez que se absorba el agua, apague el fuego y cúbrala por dos minutos. Sirva la avena cocida y agregue la leche y los ingredientes que guste.