



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

Nutrition Spotlight: Macronutrients

What are Macronutrients:

Macronutrients are foods that give us energy. The three macronutrient groups are carbohydrates, proteins and fats. Carbohydrates are the primary source of energy for the body. Proteins help retain muscle strength and keep us fuller longer. Healthy fats keep us warm and help protect the eyes and heart.

Where can I find Macronutrient?

Foods high in carbohydrates include breads, grains, fruits and dairy. Protein foods are meat, poultry, seafood and eggs. Fats are found in nuts, cheese, oils and spreads. Some foods fit into more than one group, like beans are both a carbohydrate and protein. Having a balanced meal of carbohydrate, protein and fat will help maintain health and protect the body when we are sick.

The first recipe below includes all three macronutrients needed for a meal. Rice serves as the carbohydrate, the bean is a protein, and cheese counts as a fat.

All-you-Need Bean Burrito

Yield: 1 serving

Ingredients:

- 1 cup rice (cooked)
- ½ small onion (chopped)
- 1 cup kidney beans (canned, drained)
*substitute any beans
- 4 flour tortillas (10 inch)
 - ¼ cup salsa
- ¼ cup cheese (shredded)

Directions: Preheat oven to 300 degrees. Mix rice, onion & beans in a medium bowl. On a flat surface, place ¼ cup of the mixture in the middle of each tortilla. Fold in sides of the tortillas and roll into burrito. Place each filled tortilla in a baking pan & bake for 15 minutes. With 5 minutes left to bake, add salsa & cheese. Serve burritos warm.

Stir Fried Beef + Vegetables with Rice

Yield: 4 servings

Ingredients:

- 4 cups water
- 2 cups uncooked rice
- 1 can beef stew
- 1 can green beans, drained
- 1 can corn kernel, drained
- 1 can low-sodium tomato sauce
 - ½ tsp. garlic powder
 - ½ tsp. onion powder

Directions: In a large pot, add water and rice, bring to a boil. Cover & cook on low heat for 15 minutes or until water is gone. While the rice is cooking, put beef in a large pan & cook over medium heat for about 8-10 minutes. Add green beans, corn, tomato sauce, garlic powder & onion powder to the meat and cook in medium heat for 5 minutes. Form a ring in the rice and pour the meat and vegetable mixture into the center of the rice ring and serve.



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Noticias de Nutrición

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

Notas sobre nutrición: Macronutrientes

¿Cuáles son los macronutrientes?

Los macronutrientes son los alimentos que nos dan energía. Los tres grupos de macronutrientes son los hidratos de carbono, proteínas y grasas. Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo. Las proteínas ayudan a mantener la fuerza muscular y nos mantiene lleno por más tiempo. Las grasas saludables nos mantienen calientes y ayudan a proteger los ojos y el corazón.

¿Dónde puedo encontrar macronutrientes?

Los alimentos ricos en hidratos de carbono incluyen panes, granos, frutas y productos lácteos. Los alimentos con proteínas son las carnes, aves, mariscos y huevos. Las grasas se encuentran en las nueces, quesos, aceites y pastas para untar. Algunos alimentos encajan en más de un grupo, como los frijoles son a la vez un hidrato de carbono y proteínas. Tener una comida equilibrada de hidratos de carbono, proteínas y grasas ayudará a mantener la salud y proteger el cuerpo cuando estamos enfermos.

La primera receta a continuación incluye los tres macronutrientes necesarios para una comida. Arroz sirve como el hidrato de carbono, el frijol es una proteína, y el queso cuenta como una grasa.

Solo-Necesitas-Un Burrito de Frijoles

Ingredientes:

- 1 taza de arroz (cocido)
- ½ cebolla (bien picada)
- 1 taza de frijoles (enlatados, escurridos)
(*substitulle cual quier typo de frijol)
- 4 tortillas de harina (10 pulgadas)
 - ¼ taza de salsa
- ¼ taza de queso (rallado)

Indicaciones: Precalentar el horno a 300 grados. Mezclar el arroz, cebolla y frijoles en un recipiente mediano. En una superficie plana, lugar ¼ de taza de la mezcla en la mitad de cada tortilla. Doble las orillas de la tortilla asia adentro y enrolla como un burrito. Coloque los burritos en un molde para hornear, cocine por 15 minutos. Cuando solo falten 5 minutos en el cocedor, incluya la salsa y el queso.

Stir Fried Beef + Vegetables with Rice

Sirva a 4 personas

Ingredientes:

- 4 tazas de agua
- 2 tazas de arroz
- 1 lata de carne
- 1 lata de ejotes, escurridos
- 1 lata de maíz, escurrido
- 1 lata de pure de tomate con sodio-bajo
 - ½ cucharada de polvo de ajo
 - ½ cucharada de polvo de cebolla

Indicaciones: En una olla grande, añadir el agua y el arroz, llevar a ebullición. Cubra y cocine a fuego lento durante 15 minutos o hasta que el agua se ha evaporado. Mientras el arroz se cocina, poner la carne de res en un sartén grande y cocine a fuego medio durante unos 8-10 minutos. Añadir las ejotes, maíz, salsa de tomate, ajo en polvo y cebolla en polvo a la carne y cocinar en fuego medio durante 5 minutos. Formar un anillo en el arroz y verter la carne y la mezcla