



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

MyPlate is a diagram developed by the USDA that serves as a reminder to help consumers make healthier food choices. The goal is to think about building a healthy plate at meal time by including something from most or all of the five food groups: fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy

Making a Plate is Easy! Follow these Tips to Build a Healthier Plate:

1. Make half your plate fruits and vegetables.

Eat a rainbow of fruits and vegetables in order to get a variety of nutrients in your diet. This month's box includes fruits and vegetables that can enhance the nutrition of any meal. Some examples include peaches, pears, green beans and spinach.

2. Make at least half your grains whole.

Any food made from wheat, rice, oats, cornmeal, barley or another cereal grain is a grain product. Bread, pasta, oatmeal, breakfast cereals, tortillas, and grits are examples of grain products. Serve the whole grain pasta included in your box with steamed vegetables to create a fresh healthy meal!

3. Go lean with protein.

Trim away all of the visible fat from meats and poultry before cooking. Broil, grill, roast, or poach meat instead of frying. Drain off fat that appears during cooking. Limit the breading on meat, poultry, or fish. Prepare beans and peas without added fats. This box includes beef stew or canned chicken, which are both great sources of protein.

4. Get your calcium-rich foods.

Dairy products, especially yogurt, milk, and soy milk, provide potassium. The 1% milk in your CSFP box is a healthy beverage option that can help to maintain a healthy blood pressure.

Beef Pot Pie

Ingredients:

2 cans beef stew
1 (8 oz.) can corn, drained
1 bunch greens, kale or chard, chopped and steamed

Directions: Open stew cans provided in your box and put stew into a saucepan. Add prepared vegetables. Heat on stove until hot enough to serve. Top with biscuits and enjoy.

Basic Biscuit Recipe

Ingredients:

1 cup whole wheat flour or white flour
1 1/2 teaspoons sugar
2 teaspoons baking powder (1 1/2 teaspoons for white flour)
1/4 teaspoon salt
1/2 cup nonfat milk
1 tablespoon oil .

Directions: Preheat oven to 400 degrees. Mix dry ingredients. Gradually stir in milk and oil. Mix with a fork just until dough is formed. Drop dough by spoonful's onto a greased baking sheet. Bake for 10 to 15 minutes, until golden brown. Serves 4.



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Noticias de Nutrición

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

MiPlato representa los 5 grupos de alimentos, los que usted usa para preparar platos sanos. Antes de comer, piense en lo que se va a servir. Los vegetales, frutas, productos de granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y carnes magras contienen los nutrientes que usted necesita y no tienen demasiadas calorías.

Hacer un plato es fácil! Siga estas reglas para hacer un plato más saludable:

1. Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.

Coma una variedad de frutas y vegetales para recibir la nutrición adecuada. La caja de este mes incluye frutas y vegetales que aumentan la nutrición de cualquier plato. Algunos ejemplos son: duraznos, peras, ejotes y espinacas.

2. Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.

Cualquier comida hecha por trigo, arroz, avena o cereal es un producto de grano. Pan, pasta, avena, cereales y tortillas son ejemplos de productos de granos. Sirva la pasta de grano integral incluida en su caja con vegetales al vapor para hacer una comida saludable.

3. Elija carnes magras. Quite la grasa de la carne y el pollo antes de cocinarlo

Ase, rostize o hierva la carne en vez de friarla. Quite el aceite mientras cocine. Limite el uso de pan molido. Prepare frijoles y chicharos sin añadir grasa. Esta caja incluye guiso de carne o pollo enlatado que son buenas fuentes de proteína.

4. Fortálzcase con fuentes de calcio.

Productos lácteos especialmente el yogur, la leche y leche de soya proveen potasio. La leche 1% en su casa es una opción saludable que le puede ayudar a mantener una presión saludable.

Guiso de carne con vegetales

Ingredientes:

2 latas de guiso de carne
1 (8 oz.) lata elote, sin agua
1 cabeza de hojas verdes de berza, picado y al vapor

Instrucciones: Abra las latas de carne de su caja y eche los contenidos a un sartén. Añada los vegetales. Caliente en la estufa. Sirva con los panes.

Receta para Pan (Biscuit)

Ingredientes:

1 taza de harina integral o blanca
1 1/2 cucharitas de azúcar
2 cucharitas de levadura en polvo (1 1/2 cucharitas si usa harina blanca)
1/4 cucharita de sal
1/2 taza de leche sin grasa
1 cucharada de aceite

Instrucciones: Caliente el horno a 400 grados. Mezcle los ingredientes secos. Añada la leche y el aceite poco a poco. Mezcle con un tenedor para formar la masa. Forme una bolita al tamaño de una cucharada y póngalo en una bandeja de horno engrasada. Métalo al horno por 10 a 15 minutos, o hasta que se doren. 4 porciones

Si usted necesita más asistencia con comida llame al 405-972-1111.