



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

Empty Calories vs. Nutrition Dense Foods

Load up on Nutrients:

As you get older, your metabolism slows down and you need less energy from food. Eating healthy foods, which are low in calories and full of vitamins and minerals, is important to help balance your needs.

How can I get more nutrients from my food?

The best way to make sure your food is providing you with all necessary nutrients is to focus on eating nutrient dense foods in place of empty calories. Empty calories are calories that only provide energy and no extra vitamins and minerals. These foods are usually filled with fat and sugar that have little benefit. Nutrient dense foods are foods that are full of nutrients. You can eat smaller amounts of these foods to meet your needs.

Tips for picking nutrient dense foods over empty calories:

- Instead of soda or drinks with tons of sugar, choose water, tea, or 100% fruit juice
- Go for low-fat or fat-free dairy in place of full fat
- Choose whole grain breads, pastas and cereal
- Add vegetables to casseroles, eggs and pasta to sneak in more nutrients
- Skip the fryer: try baking your food instead
- For dessert, treat yourself to fruit and yogurt instead of cakes and cookies

One Pot Wonder Southwest Pasta

Yield: 8 servings

Ingredients

- 13.5 oz whole wheat rotini pasta
 - 2 cups corn kernels
- 1 medium green bell pepper, cut into strips
- 1 can (15 oz) canned tomatoes, low sodium
 - ¼ cup taco seasoning
 - 2 tsp. extra virgin olive oil
 - 4 cups fat-free chicken broth
- 1 can (15 oz) black beans, drained
 - ¼ low fat shredded cheese

Directions:

Add all ingredients except the beans and cheese to a large pot. Stir, cover, and bring to a rolling boil. Reduce heat to medium-low and cook, covered, for 12-15 minutes, stirring occasionally. There should be ½ to ¾ inch of liquid in the bottom of the pot when it is done. Remove from heat. Stir in black beans and cheese. Let it rest for 5 minutes to warm the beans, melt the cheese, and absorb the excess liquid

Peach Yogurt Parfaits

Yield: 4 servings

Ingredients

- 2 cups low fat vanilla yogurt
- 1 can (15 oz) peaches, drained
- ½ cup sliced almonds

Directions:

1. Place ½ cup of yogurt in the bottom of four bowls or cups.
2. Evenly split the peaches between the four bowls.
3. Top each serving with a sprinkle of almonds and enjoy !



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Noticias de Nutrición

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

Calorías vacías vs Nutrición de alimentos densos

Carga en nutrientes.

Mientras envejece, su metabolismo se ralentiza y usted necesita menos energías de la comida. Comer comida saludable, las cuales son bajas en calorías y minerales, es importante para ayudar a balancear sus necesidades.

Como puedo obtener más nutrientes de mi comida.

La mejor manera de asegurarse que la comida le está proporcionando los nutrientes necesarios es concentrarse en comer alimentos densos nutritivos en lugar de comida vacía. Las calorías vacías son las que solo proveen energía y no minerales y vitaminas extra. Estas comidas por lo general esta llenas de grasa y azúcar que no tienen mucho beneficio. Comidas densas nutritivas son aquellas que esta llenas de nutrientes y usted puede consumir pequeñas cantidades de estas comidas para suplir sus necesidades.

Claves para la selección de comidas densas nutritivas sobre las calorías vacías

- En lugar de soda o bebidas con toneladas de azúcar, escoja agua, té, o jugo de frutas 100 por ciento natural
- Coma con baja o cero grasa diariamente
- Escoja pan de grano entero, pasta y cereal
- Adicione vegetales a la cacerola, huevos y pasta para añadir más nutrientes.
- Evite la freidora en su lugar intente hornear su comida

Una Cazuela de Wonder Southwest Pasta

8 porciones

Ingredientes

- 13.5 oz de Pasta Rotini de grano complete
 - 2 tazas de granos de maíz
- 1 Aji mediano Green Bell Pepper, cortado en franjas
- 1 lata (15 oz) de tomates enlatados, bajo sodio
 - ¼ taza de condimento para Tacos
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
 - 4 tazas de caldo de pollo libre de grasa
 - 1 lata (15 oz) de frijoles negros, drenados
 - ¼ de queso rallado de baja grasa

Indicaciones:

Adicione todos los ingredientes excepto los frijoles y el queso a una vasija grande, revuelva, cubra y llévelo a ebullición. Reduzca el calor a medio bajo y cocine cubierto por 12-15 minutos, revuelva ocasionalmente. Debe haber entre ½ y ¾ de líquido en el fondo de la vasija cuando esté terminado. Remueva del fuego. Adicione los frijoles y el queso y déjelo descansar por 5 minutos para calentar los frijoles, derretir el queso y que absorba el exceso de líquido.

Parfaits de Yogurt de Melocotón

4 Porciones

Ingredientes

- 2 tazas de yogurt de vainilla de baja grasa
- 1 lata (15 oz) de melocotones, drenados
 - ½ taza de almendras picadas l

Indicaciones:

1. Sitúe ½ taza de yogurt en el fondo de 4 pozuelos o tazas
2. Divida uniformemente los melocotones entre los cuatro recipients
3. Esparza las almendras por encima de cada recipiente y disfrute