



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

## Nutrition Spotlight: Slow Down on Sodium

We all need some sodium, but too much over time can contribute to raising your blood pressure or can put you at risk for heart disease, stroke, or kidney disease

**How much sodium is okay? People 51 and older should reduce their sodium to 1,800 mg each day—and that means all sodium. Some sources of sodium include:**

- Sodium that is added during the manufacturing process to pre-packaged and canned foods
  - Salt that is used in cooking or at the table when eating

### Tips to limit sodium to 1,800 mg daily:

- Drain and rinse canned vegetables and beans before using to wash off some of the added sodium.
  - When using canned foods, try to avoid adding extra salt or use less salt when cooking.
- Don't add salt to your meal before you take the first bite. Foods can be made flavorful by using a variety of herbs and spices instead. If you make this change slowly, you will get used to the difference in taste.

**Try our chicken pot pie recipe below with our seasoning suggestions, or add your own!**

### Chicken Pot Pie

#### Ingredients:

- 3 Tbsp melted butter
- 1 can corn kernels, drained
- 1 can peas, drained
- 1 can carrots, drained
- 1 (5 oz.) can chicken, drained
- 2 cans condensed cream of chicken soup
- 1/2 cup milk
- 1 (10 oz.) can refrigerated biscuits
- 1/4 tsp Onion powder
- 1/4 tsp Garlic Powder
- 1/2 tsp Dried Oregano
- Ground Black Pepper

**Directions:** Preheat oven to 425 degrees F. Lightly butter a 9-inch round baking dish or 8x8 baking dish with half of the melted butter. In a saucepan over medium heat, mix together vegetables, chicken, and soup. Add milk, seasonings and pepper to taste. Bring to a boil. Remove from heat and spread into dish. Separate biscuits into layers and place gently on top of mixture, add the remaining butter on top. Bake for 15 min or until golden brown. Let stand for 10-15 minutes before serving

### Applesauce Cobbler

#### Ingredients:

- 1 cup all-purpose flour
- 1 1/3 tsp baking powder
- 1/3 tsp salt
- 1/2 cup brown sugar, packed
- 1 cup milk
- 1 stick of butter or margarine
- 2 cans unsweetened applesauce
- 1 tsp cinnamon

**Directions:** Preheat oven to 350 degrees. Place butter in a 9x13 baking pan and melt in the oven. In a separate bowl, mix together flour, baking powder, salt, sugar, and milk. After butter is melted, pour the dough mixture on top of the butter, but do not mix. Pour applesauce on the dough mixture and sprinkle cinnamon on top. Bake for 30-40 min, or until dough is golden brown.



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Noticias de Nutrición

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

## Notas sobre nutrición: Limitar El Sodio

Todos necesitamos sodio pero consumir demasiado sodio contribuye a la alta presión o le puede poner en riesgo de enfermedades del corazón, derrame cerebral o enfermedades de los riñones.

**¿Qué cantidad de sodio está bien? Las personas con 51 años o mayor deben reducir su consumo de sodio a 1,800 mg cada día—y eso incluye cada tipo de sodio. Algunas fuentes de sodio son:**

- Sodio que se agrega durante el proceso de producción de las comidas enlatadas o empacadas
  - Sal que se añade en la preparación de una comida en casa

### Sugerencias para limitar el sodio a 1,800 mg a diario:

- Quitar el agua y lavar los vegetales y frijoles enlatados antes de cocinarlos para quitar el sodio añadido.
  - Al cocinar comidas enlatadas, no eche más sal o trate de limitar la sal añadida.
- No eche sal a su comida antes de probarlo. Puede agregar una variedad de especias para un buen sabor en vez de usar sal. Si hace este cambio con tiempo, se acostumbrará al sabor diferente.

**Pruebe esta receta para pastel de pollo con nuestras sugerencias de especias o sus propias especias!**

### Pastel de Pollo

3 Cucharadas de mantequilla derretida  
1 lata de elote, sin agua  
1 lata de chicharos, sin agua 1 lata de zanahorias, sin agua  
1 (5 onzas) lata de pollo, sin agua  
2 latas de sopa "Cream of Chicken"  
1/2 taza leche  
1 (10 onzas.) lata de "biscuits" refrigerado  
1/4 cucharadita polvo de cebolla  
1/4 cucharadita polvo de ajo  
1/2 cucharadita de Orégano  
Pimienta

Caliente el horno a 425 grados F. Eche la mitad de la mantequilla derretida a una asadera redonda de 9 pulgadas o una asadera de 8x8 pulgadas. En fuego mediano, mezcle los vegetales, pollo y sopa en un sartén. Añada la leche, especias y pimienta. Cocine a hervir. Quítelo del fuego y échelo en la asadera. Separe los panes crudos (biscuits) y cubra la mezcla con los panes. Añada el resto de la mantequilla arriba. Se hornea por 15 minutos o hasta que dore. Dejar reposar por 10-15 minutos antes de servirlo.

### Tarta de Puré de Manzana

1 taza de harina  
1 1/3 cucharadita de levadura en polvo  
1/3 cucharadita de sal  
1/2 taza azúcar moreno, empacada  
1 taza de leche  
1 barra de mantequilla o margarina  
2 latas de puré de manzana, sin endulzar  
1 cucharadita de canela

Caliente el horno a 350 grados. Eche la mantequilla en una asadera de 9x13 pulgadas y derrítala en el horno. En una olla separada, mezcle la harina, la levadura, sal, azúcar y leche para formar una masa. Después de que la mantequilla se haya derretido, eche la masa arriba de la mantequilla pero no las mezcle. Eche el puré de manzana arriba de la masa y la canela arriba del puré. Se hornea por 30-40 minutos o hasta que se dore.