



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

## Nutrition Spotlight: Stress

Stress is a part of everyday life. Instead of worrying about how to eliminate stress, focus on managing it better. Don't worry about things that are out of your control and work on your biggest priority items first.

No matter how bad you feel right now, it will change. Stay positive! Learn from your mistakes and let go of things you cannot change

### Set time aside each day for stress-relieving activities:

- Be physically active
- Pamper yourself without food.
- Get at least eight hours of sleep each night.
- Disconnect by putting the smartphone down, turning off the computer or television.
- Take charge of your time! Make a schedule only including things that you can realistically complete in one day.
- Recognize that perfection does not exist.

### Golden Milk

Yield: 2 servings

#### Ingredients

- 2 cups milk (liquid or from dry powder)
- ¼ teaspoon oil (if using fat-free milk)
  - 1 teaspoon ground Turmeric
  - Small pinch of black pepper
- 1 teaspoon cinnamon or pumpkin pie spice
  - ½ teaspoon honey

**Directions:** Simply pour all ingredients into a small saucepan and bring to a boil. Stir to combine. Reduce heat and simmer for 10 minutes. .

### Roasted Squash

Yield: 4 - 10 servings

#### Ingredients

- 1 squash (butternut, acorn, zucchini, eggplant or pumpkin)
  - 1-3 tablespoons of olive oil
- seasoning of choice i.e., cinnamon, garlic powder, onion powder or pepper.

**Directions:** Preheat oven to 400 degrees. Cut your squash into 1-inch pieces and place on a cookie sheet, or baking dish. Mix squash with oil and seasoning until it is coated, then spread into a single layer. Place in the oven and stir every 10-15 minutes. Take it out when it is the softness that you prefer. This typically takes 25-30 minutes for tender-crisp squash.



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Noticias de Nutrición

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

## Notas Sobre Nutrición: Estrés

El estrés es parte de la vida. En lugar de preocuparse acerca de cómo eliminar el estrés, es mejor concentrarse en la administración. No se preocupe sobre las cosas que están fuera de su control y trabaje en sus artículos de prioridad mayor.

No importa qué tan mal se sienta justo ahora, que va a cambiar. ¡Manténgase positivo! Aprenda de sus errores y deje ir cosas que no se pueden cambiar.

### Aparte tiempo cada día para actividades que le podran aliviar el estrés:

- Ser físicamente activo.
- Mimarse a si mismo sin alimentos
- Obtener al menos 8 horas de sueño cada noche
- Desconectarse-ponga el teléfono, apague su computadora, tablet, o la television
- Maneje su su tiempo- sólo incluir cosas que usted puede realmente completar en un solo día.
- Reconocer que la perfección no existe

### Leche dorada

Sirve 2

#### Ingredientes

- 2 tazas de leche (líquida o de polvo seco)
- 1/4 cucharadita de aceite (si está usando leche descremada)
  - 1 cucharadita de cúrcuma de tierra
  - 1 Pequeña pizca de pimienta Negra
- 1 cucharadita de canela o especies de calabaza
  - 1 cucharadita de miel

**Direcciones:** simplemente vierta todos los ingredientes en una cacerola pequeña y llevar a hervir. Revuelva para combinar. Reduzca el calor y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.

### Calabaza asada

Sirve 4 - 10

#### Ingredientes

- 1 calabaza (bellota, calabacín, berenjena o calabaza)
  - 1-3 cucharadas de aceite de oliva
- Su favorito condimento ajo en polvo, cebolla en polvo, canela y pimienta.

**Direcciones:** Precalentar el horno a 400°. Cortar la calabaza en trozos de 1 pulgada y colocar en una bandeja para hornear galletas o hornear. Mezcle la calabaza con aceite y condimentos hasta que esten recubierto, entonces se separa en una sola capa. Coloque en el horno y removér cada 10-15 minutos. Sacar cuando está la suavidad que usted prefiera. Esto toma típicamente 25-30 minutos para calabaza crujientes .