



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

Nutrition Spotlight: Vitamin A

What is Vitamin A and why do I need it?

Vitamin A is a fat-soluble vitamin that helps protect our immune system, skin and eyes. It can help prevent or delay age-related vision impairments. Vitamin A is also linked to decreasing the risk of cancer and heart disease. Bone growth also requires vitamin A. Most Americans get enough vitamin A from their food.

Where can I find Vitamin A?

Vitamin A is found in animal products, such as liver, eggs and milk. It can also be found in dark-green, orange, and deep-yellow fruits and vegetables. Carrots, spinach, mango, cantaloupe, tomato juice, and sweet potatoes are all great sources of vitamin A. The deeper the color of the vegetable the more vitamin A it has. Many breakfast cereals are also fortified with vitamin A.

Sweet Glazed Carrots

Yield: 4 servings

Ingredients:

- 2 (15 oz) cans of carrots (drained) or 1 bag of small baby carrots
 - 1/2 cup of butter
- 2 TBSP of brown sugar
 - Juice of 1 orange
 - 2 tsp of lemon juice
 - 1 TBSP of honey

Directions: Preheat the oven to 325°F. Place canned carrots in a 9x13 baking dish. Place butter, brown sugar, orange, juice, lemon juice, and honey over carrots. Bake at 325 degrees for 30 minutes. Once carrots are baked, sprinkle with salt and cinnamon to taste. Glazed carrots are perfect with baked chicken and a side salad. Place leftovers in the refrigerator up to 3 days.

Creamy Garlic Spinach

Yield: 4 servings

Ingredients:

- 1 (14oz) can of spinach
- 3/4 cup of sour cream
- 1/2 cup of French-fried onions
 - 1/2 onion, minced
- 2 garlic gloves, minced
 - 1 TBSP olive oil

Directions: Preheat the oven to 325°F. In a saucepan, sautéed onions and garlic until it is clear. Set aside. Drain can of spinach really well until no liquid is left. In baking dish, mix spinach, onion, garlic, and sour cream. Bake 30 minutes. Once baked, top with French-fried onions. Season with salt and pepper to taste



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Noticias de Nutrición

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

Notas sobre nutrición: Vitamina A

¿Qué es la vitamina A y por qué la necesito?

La vitamina A es una vitamina soluble en grasa que ayuda a proteger nuestro sistema inmunológico, la piel y los ojos. Puede ayudar a prevenir o retrasar los problemas de visión relacionados con la edad. La vitamina A también está relacionada con la disminución del riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas. El crecimiento óseo también requiere vitamina A. La mayoría de los estadounidenses obtienen suficiente vitamina A de sus alimentos.

¿Dónde puedo encontrar vitamina A?

Vegetales, frutas y granos son alimentos ricos en antioxidantes. Escoge frutas y vegetales con muchos colores, especialmente azul, morado, rojo, anaranjado, y amarillo. Los antioxidantes están también disponibles como suplemento dietético. Hay tres grandes vitaminas antioxidantes: Beta-Caroteno, Vitamina C y Vitamina E.

Zanahorias Glaseadas Dulces

4 porciones

Ingredientes:

- 2 (15 oz) latas de zanahorias (escurridas) or 1 bolsa pequeña de zanahorias chicas
 - 1/2 taza de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar morena
 - Jugo de una naranja
- 2 cucharaditas de jugo de limón
 - 1 cucharada de miel

Direcciones: Precaliente el horno a 325°F. Coloque las zanahorias en conserva en un plato hornear 9x13. Coloque la mantequilla, el azúcar moreno, el jugo de naranja, el jugo de limón y la miel sobre las zanahorias. Hornee a 325 grados durante 30 minutos. Una vez que las zanahorias se hornean, espolvorear con sal y canela al gusto. Las zanahorias esmaltadas son perfectas con pollo al horno y una ensalada lateral. Coloque los restos en el refrigerador hasta 3 días.

Espinaca Cremosa De Ajo

4 porciones

Ingredientes:

- 1 lata (14oz) de espinacas
- 3/4 taza de crema agria
- 1/2 taza de cebolla frita
 - 1/2 cebolla picada
 - 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de oliva

Direcciones: Precaliente el horno a 325°F. En una cacerola, guise las cebollas y el ajo hasta que quede transparente. Dejar de lado. Drenar la lata de espinaca muy bien hasta que quede nada líquido. En un plato para hornear, mezcle la espinaca, la cebolla, el ajo y la crema agria. Hornee 30 minutos. Una vez cocido, rematar con cebollas fritas. Sazone con sal y pimienta al gusto.