



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

## Nutrition Spotlight: Vitamin C

### What is vitamin C?

Vitamin C (ascorbic acid) is a nutrient your body needs to form blood vessels, cartilage, muscle and collagen in bones. Vitamin C is also vital to your body's healing process.

### Why do I need vitamin C in my diet:

Vitamin C is found in brightly colored fruits and vegetables. Citrus fruits, broccoli, kiwis, strawberries, and red bell peppers are all good sources of vitamin C. Our bodies cannot make vitamin C, so we have to get it from our food or supplements. Vitamin C is needed to produce collagen, which helps form bones and teeth as well as prevents scars. It can also help decrease stress, regulate our metabolism, prevent the common cold, aid in iron absorption, and prevent disease. Vitamin C helps us have healthy gums and blood vessels while promoting quick recovery to scrapes and burns. It is recommended to get 75 – 90 mg of vitamin C each day. Smoking cigarettes increases the need for vitamin C, so smokers need approximately 110 – 125mg/day.

### Creamy Tomato Basil Soup

Yield: 4 servings

#### Ingredients:

- ½ medium onion, diced
- 3 TBSP butter
- 1 can diced tomatoes
- 3 cups canned tomato juice
- ¾ cup heavy cream
- 1 ½ chicken bouillon cubes

**Directions:** Melt butter in large pot on medium high heat. Once butter is melted, add onion and cook until clear. Add diced tomatoes, tomato juice, and chicken bouillon cubes. Heat to a boil and then bring down the heat to a simmer for 20 minutes. Once soup has simmered, take off heat and add heavy cream. Add in salt, pepper, and basil to taste.

### Apple Salad Dressing

Yield: 6 servings

#### Ingredients:

- ¼ cup canned apple juice
- ¼ cup extra virgin olive oil
- 3 TBSP cider vinegar
- 2 TBSP freshly squeezed lemon juice
- 1 TBSP sugar

**Directions:** Combine all ingredients into a tightly sealed jar and shake well. Add salt and pepper to taste. Serve over fresh greens or fresh vegetables. Store in refrigerator for up to 7 days.



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Noticias de Nutrición

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

## Notas sobre nutrición: Vitamina C

### What is vitamin C?

La vitamina C (ácido ascórbico) es un nutriente que su cuerpo necesita para formar vasos sanguíneos, cartilagos, músculos y colágeno en los huesos. La vitamina C también es vital para el proceso de curación de su cuerpo.

### ¿Por qué necesito vitamina C en mi dieta?

La vitamina C se encuentra en frutas y verduras de colores brillantes. Los cítricos, el brócoli, los kiwis, las fresas y los pimientos rojos son buenas fuentes de vitamina C. Nuestros cuerpos no pueden producir vitamina C, por lo que tenemos que obtenerla de nuestros alimentos o suplementos. La vitamina C es necesaria para producir colágeno, que ayuda a formar huesos y dientes, así como evita cicatrices. También puede ayudar a disminuir el estrés, regular nuestro metabolismo, prevenir el resfriado común, ayuda en la absorción de hierro, y prevenir la enfermedad. La vitamina C nos ayuda a tener encías saludables y vasos sanguíneos, al tiempo que promueve la recuperación rápida de raspaduras y quemaduras. Se recomienda obtener 75 - 90 mg de vitamina C cada día. Fumar aumenta la necesidad de vitamina C, por lo que los fumadores necesitan aproximadamente 110 - 125 mg / día.

### Sopa Cremosa de Tomate y

4 porciones

#### Ingredientes:

- ½ media cebolla, picada
- 3 cucharadas de mantequilla
  - 1 lata de tomate picado
  - 3 tazas de jugo de tomate
  - ¾ taza de media crema

**Direcciones:** Derretir la mantequilla en una olla grande a fuego medio alto. Una vez que la mantequilla se derrita, agregue la cebolla y cocínela hasta que esté despejada. Agregue los tomates en cubitos, el jugo de tomate y los cubitos de caldo de pollo. Calentar a ebullición y luego bajar el fuego a fuego lento durante 20 minutos. Una vez que la sopa ha hervido a fuego lento, quitar el calor y agregar crema pesada. Agregue sal, pimienta y albahaca a gusto.

### Aderezo de Manzana para Ensaladas

Sirva a 6 personas

#### Ingredientes:

- ¼ taza de jugo de manzana
- ¼ taza de aceite virgín de olivo
- 3 cucharaditas de vinagre de sidra
  - 2 cucharadas de jugo de limón
  - 1 cucharada de azúcar

**Direcciones:** Combine todos los ingredientes en un frasco bien cerrado y agite bien. Añadir sal y pimienta al gusto. Servir sobre verduras frescas. Guarde en el refrigerador por hasta 7 días.