



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

What Your Food Can Do For You:

Red, orange, and yellow fruits and vegetables can help reduce your cancer risk.

Red, orange and yellow fruits and vegetables are great sources of antioxidants, which have been shown to reduce the risk of prostate cancer. Antioxidants are molecules that help to prevent cell damage. These compounds are more readily available to the body if they are cooked because the body can break them down faster.

Dark leafy greens are good for eye health.

The antioxidants found in dark leafy greens may prevent cataracts and the loss of muscle as we age. Spinach, kale, broccoli and collard greens contain high amounts of these antioxidants. To get these extra antioxidants in the recipe below, add sautéed spinach to the Vegetable Noodles recipe.

Iron helps us move oxygen throughout our body.

Iron is a protein that carries oxygen from our lungs to other areas of our body. Without enough iron, the organs in our bodies may not receive enough oxygen for them to function properly. Iron also helps our muscles store and use oxygen, and this is important as we age because we need to keep our energy levels up. Red meat such as the beef in the stew provided in your box is a great source of iron for your body.

Vegetable Noodles

MAKES 4 SERVINGS

Ingredients

- 1 pound noodles, uncooked
- 2 cups canned low-sodium mixed vegetables, drained
- 1 cup canned low-sodium spaghetti sauce
- ½ cup shredded cheese, like cheddar or American

Directions:

1. Prepare noodles according to package directions and drain.
2. Return cooked, drained noodles back to cooking pot. Add vegetables and spaghetti sauce. Cook over medium heat until the vegetables are hot.
3. Sprinkle with cheese before serving.

Spiced Pears

MAKES 4 SERVINGS

Ingredients

- 1 can (about 15 ounces) pears, drained
 - 4 slices fresh ginger, peeled or
 - 1/2 teaspoon ground ginger
 - ¼ teaspoon nutmeg (optional)
 - ¼ teaspoon cinnamon (optional)

Directions:

1. In a saucepan, add pears and ginger. If using nutmeg and cinnamon, add those spices too.
2. Bring to a boil; reduce heat and cook for 5 minutes.
3. If fresh ginger was used, remove it before serving.
4. Spiced pears can be enjoyed on their own or served on top of low-fat yogurt for a healthy dessert option. You can try this recipe out with canned peaches as well!



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Noticias de Nutrición

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

Lo que su comida puede hacer por usted:

Frutas y verduras de color rojo, naranja y amarillo pueden ayudar a reducir su riesgo de cáncer.

Frutas y verduras de color rojo, naranja y amarillo son grandes fuentes de antioxidantes. Se ha demostrado que los antioxidantes pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer de próstata. Estos compuestos son más fácilmente consumibles para el cuerpo si se cocinan, porque el cuerpo puede digerirlos más rápido.

Verduras de hojas verdes son buenas para la salud visual.

Los antioxidantes que se encuentran en las verduras de hojas verdes pueden prevenir o retrasar la progresión de la degeneración muscular y cataratas relacionadas con la edad. Espinaca, col rizada y brócoli contienen altas cantidades de estos antioxidantes. Para obtener estos extra antioxidantes en la receta que se muestra a continuación, puede añadir un poco de espinaca salteada al plato.

El hierro promueve la transportación del oxígeno en nuestros cuerpos.

El hierro es una proteína que lleva el oxígeno de nuestros pulmones a otras áreas de nuestro cuerpo. Sin suficiente hierro, puede ser que los órganos en nuestros cuerpos no reciban suficiente oxígeno para funcionar bien. El hierro también ayuda a nuestros músculos almacenar y usar el oxígeno y esto es muy importante para mantenernos energéticos en la tercera edad. Carne roja como la carne en el guiso incluido en su caja es una buena fuente de hierro para su cuerpo.

Fideos de vegetales

RINDE 4 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 libra de fideos, sin cocer
- 2 tazas de vegetales mixtos, enlatados, con bajo contenido en sodio, escurridos
- 1 taza de salsa de espagueti, enlatada, con bajo contenido en sodio
- ½ taza de queso rallado, puede ser cheddar o americano

Preparación:

1. Prepare los fideos según las instrucciones del paquete y escúrralos.
2. Regresar los fideos cocidos y escurridos de nuevo a la olla de cocción. Añadir las verduras y salsa de espagueti. Cocine a fuego medio hasta que las verduras estén calientes.
3. Espolvorear con queso antes de servir

Peras sazonadas

RINDE 4 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de peras, sin su agua
- 4 rebanadas de jengibre fresco, pelado
 - ½ cucharadita de jengibre en polvo
- ¼ cucharadita de nuez moscada (opcional)
 - ¼ cucharadita de canela (opcional)

Preparación:

1. Agrega las peras y jengibre a un sartén. Si decide utilizar la nuez moscada y la canela, añádalos también a la sartén.
2. Cuando los ingredientes estén hirviendo, reduzca el fuego y cocine por 5 minutos.
3. Si se ha utilizado el jengibre fresco, retírelo antes de servir.
4. Puede disfrutar las peras sazonadas no más así o las puede echar arriba de yogur de baja grasa para un postre saludable. También puede probar esta receta con duraznos enlatados