



# THE BITE

HEALTH AND WELLNESS FROM MANNA'S FOOD EDUCATION TEAM



## COOKING 4 WELLNESS CLASSES

**No classes this month!**

## NUTRITION ONE-ON-ONES

Are you looking to make healthier food choices but don't know how to make it work for your life? Let Manna help in a one-on-one session where our resident nutrition experts can give you tips on meal prep, recipe ideas, and answer your basic nutrition questions.

Book and attend a session and enter to win a \$25 visa gift card. Sign up below

## BREAKING BREAD

Join our monthly conversations where we create space and intentional conversations to nurture dialogue around critical issues, such as race, class, and a culture of dependency, that create or contribute to hunger and food insecurity in our community.

## COMMUNITY HEALTH EVENTS

The Expanded Food and Nutrition Education (EFNEP) program, a part of the University of Maryland Extension, provides free nutrition education. EFNEP works with parents or caregivers of school aged youth of limited resource families, to them get started on healthy eating habits.

Scan the Code to Register for the 6-week virtual nutrition program on **Friday, from 5:30 -7:00 pm** for **April 14, 21, 28** and **May 5, 19, 26**.



## ASK A NUTRITIONIST

### What is the best diet to follow?

Ideally, you are eating a diet that consists of unrefined and minimally processed foods like fruits and vegetables, healthy fats, whole grains, and healthy protein sources along with drinking plenty of water. Remembering that everyone is different and what works for one person may not work for someone else, is important when trying to figure out what works for you. Following the basics above, in balance, is the best place to start. Speaking with a nutrition professional is a great way to specify what you may need.

Want to ask a question? Send your questions to [nutritionist@mannafood.org](mailto:nutritionist@mannafood.org)



## SOMETHING TO CHEW ON:

### THREE P'S: PLAN, PURCHASE, PREPARE

Even if you're not struggling with a grocery budget, no one like to waste food. The Three P's help prevent food waste and prepare meals within time constraints.

**PLANNING**, for me, is getting exciting about dinner this week. It takes a few minutes to flip through that cookbook, magazine, or newspaper clipping for a few recipes that make your mouth water. Sometimes I even check-out cookbooks from the library for inspiration. I ask myself: Do I have any of these ingredients already? Do I understand the steps and have the necessary tools? Is this a recipe I have time for this week? Planning meals you look forward to make it much easier to find the motivation to cook later in the week.

**PLANNING** can also mean clipping coupons, scoping out grocery sales, and choosing a menu with common ingredients so you can stretch most expensive ingredients like meat and cheese throughout your meals. Write out a clear list and take it to the store.

**PURCHASING** in a smart way means buying items in bulk when you have the space and time to use them: apples, onions, potatoes, nuts and other fruits are less expensive bought in a bag than individually. A block of cheese you'll shred at home vs. the pre-shredded package also means savings. The same goes for a head of lettuce you can tear up in your own kitchen. Check out less-expensive store brand items, use your grocery store savings card, and whatever you do: stick to the list! Organizing your list by department (deli, freezer, bread) makes for a faster trip, too.

**PREPARING** is the key to a low-stress week. Yes, the stores are more crowded on weekends, but sometimes that's the best time to prepare for your meals in the upcoming week. Chopping peppers and onions, shredding cheese or dividing up bulk items (like snack foods or a tub of yogurt) saves time later! It takes the same effort (and often no more cooking time!) to double or triple a recipe—so make extra food to freeze or enjoy for leftovers. If you don't think you can eat all of your fruit in a week, chop it up and freeze for smoothies. You can also freeze vegetables, herbs, meats and cheese. Happy cooking!

## TUNA SALAD

RECIPE NOOK

### Ingredients:

- 1 12 oz-can tuna
- 1 box of short pasta
- 1/2 tomato
- 1/2 onion
- 1/2 bell pepper
- 1 Packet Italian dressing
- 2 Tbsp Olive Oil
- Salt and pepper to taste

### Directions:

1. Bring a large pot of water to a boil.
2. Meanwhile, cut the tomato, onion, and pepper into bite-sized pieces. Feel free to add other vegetables that you like or have on hand. Add vegetables to a large bowl.
3. Once water is boiling, add pasta and cook according to package directions.
4. Strain pasta and add to the bowl of chopped vegetables.
5. In a separate bowl mix the packet of dressing with the olive oil.
6. Pour dressing mixture over pasta and veggies.
7. Mix everything together well, add salt and pepper to taste and serve!





# LA MORDIDA



SALUD Y BIENESTAR DEL EQUIPO DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA DE MANNA

## CLASES DE COCINA PARA BIENESTAR

**No hay clases este mes!**

### PARTIENDO EL PAN

Únase a nuestras conversaciones mensuales donde creamos espacios y conversaciones intencionales para fomentar el diálogo sobre temas críticos, como la raza, la clase y una cultura de dependencia, que crean o contribuyen al hambre y la inseguridad alimentaria en nuestra comunidad.

[Regístrate aquí](#)

## EVENTOS DE SALUD COMUNITARIA

El programa Educación Ampliada sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP, por sus siglas en inglés), que forma parte de la Extensión de la Universidad de Maryland, ofrece educación nutricional gratuita. EFNEP colabora con los padres o tutores de jóvenes en edad escolar de familias con recursos limitados, para que se inicien en hábitos alimentarios saludables.

Escanee el código para inscribirse en el programa virtual de nutrición de 6 semanas el **Viernes a las 5:30 -7:00 pm por Abril 14, 21, 28 y Mayo 5, 19, 26**



### ALGO PARA MASTICAR:

## PLANIFICAR, COMPRAR, PREPARAR

Incluso si no está limitado con un presupuesto de comestibles, a nadie le gusta desperdiciar alimentos. Estos tres pasos ayudan a prevenir el desperdicio de alimentos y a preparar las comidas más fácilmente.

**PLANIFICAR**, para mí, es estar entusiasmada para las comidas de la semana. Le toma unos minutos hojear ese libro de cocina, revista o recorte de periódico para encontrar algunas recetas que le harán la boca agua. Me pregunto: ¿Ya tengo alguno de estos ingredientes? ¿Entiendo los pasos y tengo los instrumentos necesarios? ¿Tengo tiempo de cocinar esta receta? Planifica las comidas que te hacen feliz para que sea más fácil encontrar la motivación para cocinar más adelante en la semana.

**PLANIFICAR** también puede significar recortar cupones, evaluar las ventas de la semana y elegir un menú con ingredientes comunes para que pueda incluir los ingredientes más caros, como la carne y el queso, en varias comidas. Escriba una lista y llévela a la tienda.

**COMPRAR** de manera inteligente significa comprar alimentos a granel cuando tiene el espacio y el tiempo para usarlos: frutas, cebollas, papas, y nueces son menos costosos a granel que individualmente. Un bloque de queso en vez de el paquete ya rallado también puede ahorrarle dinero. Lo mismo ocurre con una cabeza de lechuga que puedes cortar en tu propia cocina. Elige los alimentos de marca de la tienda menos costosos, use su tarjeta de ahorros y haga lo que haga: ¡siga la lista! Organizar su lista por departamento (carne, productos congelados, pan) también hace que el viaje sea más rápido.

**PREPARAR** es la clave para una semana de bajo estrés. Sí, las tiendas están más llenas los fines de semana, pero a veces ese es el mejor momento para preparar las comidas de la próxima semana. Cortar pimientos y cebollas, rallar queso o dividir alimentos a granel (como botanas o un envase de yogur) ahorra tiempo más tarde. Trate de preparar comida adicional para congelar o disfrutar de las sobras. Si crees que no puedes comer toda la fruta en una semana, córtala y congélala para hacer batidos. También puede congelar verduras, hierbas, carnes y quesos. ¡Feliz cocina!

## ENSALADA DE ATÚN

RINCÓN DE RECETAS

### Ingredientes:

- 1 lata-12 oz de atún
- 1 caja de pasta corta
- 1/2 tomate
- 1/2 cebolla
- 1/2 aji dulce
- 1 paquete de aderezo Italiano
- 2 cdas aceite de oliva
- sal y pimienta a su gusto

### Directions:

1. Traiga una olla grande con agua a hervir.
2. Mientras tanto, corte el tomate, la cebolla y el aji en trozos pequeños. Puedes agregar otros vegetales que te gusten o que tenga a mano. Agregue los vegetales a un bol grande.
3. Una vez que el agua esté hirviendo, agregue la pasta y cocine de acuerdo a las instrucciones del paquete.
4. Cuele la pasta y agréguela al bol de vegetales picados.
5. En un bol pequeño, mezcle el paquete de aderezo con el aceite de oliva.
6. Vierta la mezcla de aderezo sobre la pasta y los vegetales.
7. ¡Mezcle todo bien, agregue sal y pimienta al gusto y sirva!



## PREGUNTAR A UNA NUTRICIONISTA

### Cual es la mejor dieta de seguir?

Lo ideal es seguir una dieta compuesta por alimentos poco refinados y mínimamente procesados, como frutas y verduras, grasas saludables, cereales integrales y fuentes de proteínas saludables, así como beber mucha agua. Hay que recordar que cada persona es diferente y que lo que funciona para una persona puede que no funcione para otra, es importante a la hora de intentar determinar qué es lo que funciona para uno. Para empezar, lo mejor es seguir los principios básicos anteriores de forma equilibrada. Una buena forma de concretar lo que puede necesitar es hablar con un profesional de la nutrición.