



THE BITE

HEALTH AND WELLNESS FROM MANNA'S FOOD EDUCATION TEAM



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 \$50 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.

ASK A NUTRITIONIST

I really want to eat healthier but I'm finding it too expensive to do so. What should I do?

There are a few ways to approach eating healthier in a more cost effective way. I'll list some ideas below:

- Purchase food from farmers markets. This is a great way of not only saving money but getting produce potentially fresher which is great for consuming a bit more nutrients.
- Join a CSA program. A CSA is Community Supported Agriculture. It's an opportunity to receive food directly from a farm and support their work and still receive a savings. If you like a variety of produce items and a bit of a surprise, joining a CSA program with a local farm could be the answer.
- Make a list and have a plan before shopping. This may help with unnecessary purchases.
- Receiving food from organizations like Manna Food Center and supplementing from the grocery store for the rest.

**Want to ask a question?
Send your questions to:
nutritionist@mannafood.org**



SOMETHING TO CHEW ON:

PROTEIN FOR LIFE

Protein is a nutrient essential to life and is important for growth, repair, food digestion, and hormone regulation amongst many other things inside our bodies. It doesn't have to come from meat alone. The Dietary Guidelines for Americans 2020 recommend that protein in the diet come from a variety of sources. The cost of meat is high and can be difficult to add to the budget to meet families' nutritional needs, especially today. There are many other food options to obtain protein in the diet. Other protein-rich foods can provide a flavorful experience and be less expensive.

Protein sources can come from dairy products such as milk, cheese, and yogurt. Produce such as spinach, green peas, asparagus, Brussels sprouts, Bok choy, and lima beans are protein rich. Some of the many grains that provide protein are whole wheat bread and pasta, quinoa, oatmeal, cornmeal/ grits, and white or brown rice. Additional protein sources are seeds, nuts, legumes, beans, tofu, tempeh, eggs, and soy. Many of these alternate protein products are less harmful to the environment. Adding these sources of protein to your meals and snacks can benefit your health; thankfully, some of these are provided through Manna Food.

SUMMER CORN SALAD

RECIPE NOOK



Ingredients:

- 6-8 ears corn
- 2 Tablespoon olive oil
- 1/2 red onion, diced
- 1/2 red bell pepper, diced
- 1 avocado, seeded, peeled and chopped

Dressing:

- 4 Tablespoon olive oil
- 6 Tablespoon apple cider vinegar
- 1 teaspoon honey
- 1 teaspoon dijon mustard
- juice from 1 lime
- salt and pepper

Directions:

- Add 1-2 inches of water to a large skillet. Bring to a boil. Add shucked corn ears and cook for 3-4 minutes, rotating to cook on all sides. Drain water.
- Heat grill on medium-high heat. Brush corn lightly with olive oil and grill for a few minutes, rotating it as it cooks, until golden on all sides.
- Allow the corn to cool and then cut corn off of the cob and add to a bowl. Add remaining salad ingredients and drizzle with desired amount of dressing (you may not use it all). Toss to combine. Refrigerate until ready to serve.



LA MORDIDA



SALUD Y BIENESTAR DEL EQUIPO DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA DE MANNA

NUTRICIÓN UNO-A-UNO

Está buscando elegir alimentos más saludables pero no sabe cómo hacer que funcione para su vida? Deja que Manna te ayude en una sesión individual en la que nuestros expertos en nutrición residentes pueden darte consejos sobre la preparación de comidas, ideas de recetas y responder a tus preguntas básicas sobre nutrición.

Reserve y asista a una sesión y participe para ganar una tarjeta de regalo Visa de \$50. Regístrese a continuación

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.

PREGÚNTELE A UNA NUTRICIONISTA

Realmente quiero comer más sano, pero me resulta demasiado caro hacerlo. ¿Qué debo hacer?

Hay algunas maneras de abordar la alimentación más saludable de una manera más rentable. Enumeraré algunas ideas a continuación:

- Compre alimentos en los mercados de agricultores. Esta es una excelente manera no solo de ahorrar dinero, sino también de obtener productos potencialmente más frescos, lo que es ideal para consumir un poco más de nutrientes.
- Únase a un programa de CSA. Un CSA es Agricultura Apoyada por la Comunidad. Es una oportunidad para recibir alimentos directamente de una granja y apoyar su trabajo y aun así recibir un ahorro. Si le gusta una variedad de productos agrícolas y un poco de sorpresa, unirse a un programa de CSA con una granja local podría ser la respuesta.
- Haga una lista y tenga un plan antes de comprar. Esto puede ayudar con compras innecesarias.
- Recibir alimentos de organizaciones como Manna Food Center y complementar de la tienda de comestibles para el resto.

¿Quiere hacer una pregunta?

Envíe sus preguntas a: nutricionistamannafood.org



ALGO PARA MASTICAR:

PROTEÍNA PARA LA VIDA

La proteína es un nutriente esencial para la vida y es importante para el crecimiento, la reparación, la digestión de los alimentos y la regulación hormonal, entre muchas otras cosas dentro de nuestros cuerpos. No tiene que venir solo de la carne. Las Pautas dietéticas para los estadounidenses 2020 recomiendan que las proteínas en la dieta provengan de una variedad de fuentes. El costo de la carne es alto y puede ser difícil de agregar al presupuesto para satisfacer las necesidades nutricionales de las familias, especialmente hoy en día. Hay muchas otras opciones de alimentos para obtener proteínas en la dieta. Otros alimentos ricos en proteínas pueden proporcionar una experiencia sabrosa y ser menos costosos.

Las fuentes de proteínas pueden provenir de productos lácteos como la leche, el queso y el yogur. Los productos como las espinacas, los guisantes verdes, los espárragos, las coles de Bruselas, el bok choy y las habas son ricos en proteínas. Algunos de los muchos granos que proporcionan proteínas son el pan integral y la pasta, la quinua, la avena, la harina de maíz / sémola y el arroz blanco o integral. Las fuentes de proteínas adicionales son semillas, nueces, legumbres, frijoles, tofu, tempeh, huevos y soja. Muchos de estos productos proteicos alternativos son menos dañinos para el medio ambiente. Agregar estas fuentes de proteínas a sus comidas y refrigerios puede beneficiar su salud; afortunadamente, algunos de estos se proporcionan a través de Manna Food.

ENSALADA DE MAÍZ DE VERANO



Ingredientes:

- 1/2 barra de pan italiano o baguette
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 12 onzas de tomates Roma
- 1 pimiento
- 1 pepino
- 1 aguacate
- 1/4 taza de albahaca fresca
- 1/4 taza de perejil fresco

Aderezo:

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 6 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de mostaza dijon
- jugo de 1 lima
- sal y pimienta

Indicaciones:

1. Agregue 1-2 pulgadas de agua a una sartén grande. Llevar a ebullición. Agregue las mazorcas de maíz desmenuzadas y cocine durante 3-4 minutos, girando para cocinar por todos lados. Escorrir el agua.
2. Calentar la parrilla a fuego medio-alto. Pincelar el maíz ligeramente con aceite de oliva y asar a la parrilla durante unos minutos, girándolo mientras se cocina, hasta que esté dorado por todos lados.
3. Deje que el maíz se enfríe y luego corte el maíz de la mazorca y agréguelo a un tazón. Agregue los ingredientes restantes de la ensalada y rocíe con la cantidad deseada de aderezo (es posible que no lo use todo). Mezclar para combinar. Refrigere hasta que esté listo para servir.

RECETA DE RECETAS