



# THE BITE



## COOKING 4 WELLNESS

### ENGLISH

February 11th at 11am

Recipe: Coconut Chickpea Curry

February 25th at 11am

Recipe: Chickpea Salad

### ESPAÑOL

Febrero 11 a las 2pm

Recipe: Guisado de coco y garbanzo

Febrero 25 a las 2pm

Recipe: Ensalada de garbanzo

## 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.

[Sign up below](#)



## SOMETHING TO CHEW ON:

### THE SECRET TO A HEART-HEALTHY DIET

A heart-healthy diet ensures that you reduce your unhealthy blood cholesterol levels, manage high blood pressure, and help decrease the risk for heart disease.

To follow a heart-healthy diet use these tips:

- Eat a balanced diet of whole grains, fruits, vegetables, and lean protein sources.
  - Whole Grains: Whole grain bread and cereal, brown or wild rice, quinoa, oats, whole wheat pasta, whole grain crackers
  - Fruits: Fresh, frozen, canned, or dried food. Avoid fried fruits and fruits served with butter or cream
  - Vegetables: Fresh, frozen, or canned vegetables without added salt or fat
  - Lean protein sources: Lean cuts of beef and pork, skinless poultry, fish, venison or other wild game, dried beans and peas, nuts and nut butters (unsalted), egg whites or egg substitutes, cold cuts made with lean meat or soy protein. Consume high-fat dairy products in moderation.
    - For a snack, choose 1 source from 3 different food groups.
- Choose heart-healthy and unsaturated fats such as avocados, olive oil, nuts such as almonds, or seeds such as pumpkin or sesame.
- Eat whole, unprocessed foods to help limit the amount of salt you eat.
- Limit refined carbohydrates found in sweets and sugar-sweetened beverages.
- Limit alcohol consumption to no more than 1 drink per day for women and 2 drinks per day for men.

## RECIPE NOOK

### Ingredient:

- 1 pound of carrots peeled and shredded.
- 1/2 cup parsley fresh chopped.

### FOR THE DRESSING:

- 1 tsp Dijon mustard
- 1 tsp Honey
- 2 tbsp Fresh lemon juice
- 1 Salt to taste
- 3 tbsp Olive oil
- 1/4 tsp Ground cumin

## CARROT SALAD



### Directions:

- Add the shredded carrots and parsley to a mixing bowl and toss together.
- Whisk together all the dressing ingredients, and taste to adjust if needed.
- Add the dressing to the carrots and toss everything together gently to combine. Garnish with more fresh parsley if desired. Serve asap.



# LA MORDIDA



## COCINANDO PARA EL BIENESTAR

### ENGLISH

February 11th at 11am

Recipe: Coconut Chickpea Curry

February 25th at 11am

Recipe: Chickpea Salad

### ESPAÑOL

Febrero 11 a las 2pm

Recipe: Guisado de coco y garbanzo

Febrero 25 a las 2pm

Recipe: Ensalada de garbanzo

## 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.



## ALGO PARA MASTICAR:

### EL SECRETO DE UNA DIETA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

Una dieta saludable para el corazón asegura que reduzca sus niveles de colesterol en la sangre no saludables, controle la presión arterial alta y ayude a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón.

Para seguir una dieta saludable para el corazón, use estos consejos:

- Coma una dieta balanceada de granos integrales, frutas, verduras y fuentes de proteínas magras.
- Granos integrales: pan y cereales integrales, arroz integral o salvaje, quinua, avena, pasta de trigo integral, galletas integrales
- Frutas: alimentos frescos, congelados, enlatados o secos. Evite las frutas fritas y las frutas servidas con mantequilla o crema. Verduras: Verduras frescas, congeladas o enlatadas sin sal ni grasas añadidas.
- Fuentes de proteínas magras: cortes magros de res y cerdo, aves sin piel, pescado, venado u otros animales de caza, frijoles y guisantes secos, nueces y mantequillas de nueces (sin sal), claras de huevo o sustitutos de huevo, fiambres elaborados con carne magra o proteína de soja. Consuma productos lácteos altos en grasa con moderación.
- Para un refrigerio, elija 1 fuente de 3 grupos de alimentos diferentes.
- Elija grasas saludables para el corazón e insaturadas como aguacates, aceite de oliva, nueces como almendras o semillas como calabaza o sésamo.
- Coma alimentos enteros y sin procesar para ayudar a limitar la cantidad de sal que ingiere.
- Limite los carbohidratos refinados que se encuentran en los dulces y las bebidas azucaradas.
- Limite el consumo de alcohol a no más de 1 bebida por día para mujeres y 2 bebidas por día para hombres.

### Ingredientes:

- 1 libra de zanahorias peladas y ralladas
- 1/2 taza de perejil fresco picado

### PARA EL ADEREZO:

- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de miel
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 3 cucharadas de aceite de oliva 1/4 cucharadita de comino molido
- Sal a gusto



## ENSALADA DE ZANAHORIA

### Direcciones:

- Agregue las zanahorias ralladas y el perejil a un tazón y mezcle.
- Batir todos los ingredientes del aderezo y probar para ajustar si es necesario.
- Agregue el aderezo a las zanahorias y mezcle todo suavemente para combinar. Adorne con más perejil fresco si lo desea. Servir lo antes posible.

RINCÓN DE RECETAS