



# 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've spent a few months exercising and eating healthy and have lost 20lbs. I'm nervous because I will soon have a lot of reasons (vacation, birthdays, socializing) to eat poorly and not exercise. How do I maintain my weight loss?**

That's a great question. First, congratulations on sticking to your goal and being consistent. One great thing to focus on at this moment when your feeling anxious is having a plan that will allow you to both enjoy fun activities and stay on track. We often talk about 80/20 or 90/10 where you focus on eating well 80% or 90% of the time and then allow for some yummy treats the portion of the time. Make a plan about how you plan to be consistent in your balanced eating so when it gets tricky you have something to fall back on. Consistency is the key to maintaining anything.

Want to ask a question?

Send your questions to: [nutritionistmannafood.org](mailto:nutritionistmannafood.org)



## SOMETHING TO CHEW ON:

### SAVOR THE SUMMER IN SEASON

The warmer months supply a wide variety of seasonal produce. To use the freshest ingredients this summer, shop for fruits and vegetables that are in season. Some popular seasonal summer produce includes tomatoes, watermelon, corn, zucchini, and berries. You may ask "why is it important to eat produce in season?" Seasonal fruits and vegetables are fresh, better tasting, and more nutritious.

Produce from local farms can sometimes be available in neighborhood grocery stores. Buying produce from a local vendor is a great way to support a small business and give back to your community. Local produce does not spend long periods of time after harvest traveling to a grocery store. This ensures that the fruits and vegetables are fresh. Sourcing in season produce from local vendors is better for the environment. This will cause a lesser need for greenhouses, transport, and irrigation of goods.

Buying fruits and vegetables in season will save you money! It is cheaper to buy produce in season because of the surplus of goods that are being harvested. There are options to make in season produce last for when they are out of season. This includes freezing, canning, pickling, and vacuum packing. Looking for a recipe that contains produce only in season during summer months? Below is an easy and yummy option!

## PANZANELLA SALAD

RECIPE NOOK



### Ingredients:

- -½ loaf of Italian bread or baguette
- -1/4 cup olive oil
- -1 teaspoon balsamic vinegar
- -12 ounces Roma tomatoes
- -1 bell pepper
- -1 cucumber
- -1 avocado
- -1/4 cup fresh basil
- -1/4 cup fresh parsley

### Directions:

1. Set oven to 350F.
2. Tear or cut bread into 1-inch pieces and lay onto a baking sheet. Bake for approximately 15 minutes or until bread is toasted.
3. Dice the tomatoes, bell pepper, cucumber, and avocado and place into a large bowl.
4. Chop the basil and parsley and add into the bowl.
5. Add in the cooled toasted bread along with the olive oil and balsamic vinegar and toss altogether. Enjoy!



# 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

**He pasado unos meses haciendo ejercicio y comiendo sano y he perdido 20 libras. Estoy nervioso porque pronto tendré muchas razones (vacaciones, cumpleaños, socializar) para comer mal y no hacer ejercicio. ¿Cómo mantengo mi pérdida de peso?**

Esa es una gran pregunta. Primero, felicitaciones por apegarse a su objetivo y ser consistente. Una gran cosa en la que enfocarse en este momento es que se siente ansioso es tener un plan que le permita disfrutar de actividades divertidas y mantenerse en el buen camino. A menudo hablamos de 80/20 o 90/10 donde te enfocas en comer bien el 80% o 90% del tiempo y luego permites algunas golosinas deliciosas la parte del tiempo. Haga un plan sobre cómo planea ser consistente en su alimentación equilibrada para que cuando se ponga difícil tenga algo a lo que recurrir. La consistencia es la clave para mantener cualquier cosa

**¿Quiere hacer una pregunta?  
Envíe sus preguntas  
a: [nutricionistamannafood.org](mailto:nutricionistamannafood.org)**



## ALGO PARA MASTICAR:

### SABOREA EL VERANO EN TEMPORADA

Los meses más cálidos suministran una amplia variedad de productos de temporada. Para usar los ingredientes más frescos este verano, compre frutas y verduras que estén en temporada. Algunos productos populares de temporada de verano incluyen tomates, sandía, maíz, calabacín y bayas. Usted puede preguntar "¿por qué es importante comer productos de temporada?" Las frutas y verduras de temporada son frescas, de mejor sabor y más nutritivas.

Los productos de las granjas locales a veces pueden estar disponibles en las tiendas de comestibles del vecindario. Comprar productos de un proveedor local es una excelente manera de apoyar a una pequeña empresa y retribuir a su comunidad. Los productos locales no pasan largos períodos de tiempo después de la cosecha viajando a una tienda de comestibles. Esto asegura que las frutas y verduras sean frescas. El abastecimiento de productos de temporada de proveedores locales es mejor para el medio ambiente. Esto causará una menor necesidad de invernaderos, transporte y riego de bienes.

¡Comprar frutas y verduras de temporada le ahorrará dinero! Es más barato comprar productos en temporada debido al excedente de bienes que se están cosechando. Hay opciones para hacer que los productos de temporada duren cuando están fuera de temporada. Esto incluye congelación, enlatado, decapado y envasado al vacío.

¿Busca una receta que contenga productos solo de temporada durante los meses de verano? ¡A continuación se muestra una opción fácil y deliciosa!

## ENSALADA PANZANELLA

RECETA DE RECETAS



- **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

### Indicaciones:

1. Ajuste el horno a 350F.
2. Rasgue o corte el pan en trozos de 1 pulgada y colóquelo en una bandeja para hornear. Hornea durante aproximadamente 15 minutos o hasta que el pan esté tostado.
3. Corta los tomates, el pimiento, el pepino y el aguacate en dados y colócalos en un tazón grande.
4. Picar la albahaca y el perejil y añadir en el bol.
5. Agregue el pan tostado enfriado junto con el aceite de oliva y el vinagre balsámico y mezcle por completo. ¡Disfrutar!