



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

How can I drink more water!

Try drinking a glass upon waking and one with every meal. For a flavor boost, add a spritz of citrus, like lemon or lime. Proper hydration is vital for health. It helps regulate body temperature, removes waste, lubricates joints, helps prevent infections, shuttles nutrients to cells and helps organs function properly.

Also try switching up how you drink water. Sometimes I use a 1 gallon jug and challenge myself. After a while it doesn't work anymore so I change to drinking a small 8-16 oz. periodically throughout the day. Trying to make it a game is a great way to keep it interesting.

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



SOMETHING TO CHEW ON:

5 WAYS TO LIVE HEALTHIER AND SAVE MONEY (AT THE SAME TIME)

1. **Plan your groceries before you go to the store.** Check out the food in your fridge and your pantry to see what meal makers you have on hand. Make a list and stick to it at the store—a handy way to avoid overbuying at the store and wasting food at home.
2. **Drink water.** Buying sodas, coffees, and smoothies on the go is costly for your wallet and your health. That money you save can go towards wholesome groceries. Water is free (especially if you take a reusable bottle with you to refill)!
3. **Eat less meat.** Meat can often be the most expensive item on our grocery bills. Varying your protein purchases can stretch your shopping budget further, and provide more nutrients for your body. Foods like legumes, peanuts, nuts, grains and seeds offer your body protein, too, and often for less money.
4. **Discovery free ways to move more.** Finding the time and energy to exercise can be challenge. Ever harder—those expensive fitness gyms! Walking with your kids, friends, or dog is a free way to get more steps in the day. If the weather isn't nice enough to be out, you can dance, stretch, climb stairs, and move more indoors, too.
5. **Mind your mental health** Mental health and happiness are important. Neglecting psychological issues, such as depression, can make it challenging to work. Ignoring mental health can also increase the risk of suffering chronic health conditions. Besides seeing a doctor, the tips listed above can also improve mood and happiness!

BRUSCHETTA

RECIPE NOOK



Ingredients:

- 1 loaf French bread, cut into 1/4-inch slices
- 1 tablespoon extra-virgin olive oil
- 8 roma (plum) tomatoes, diced
- 1/3 cup chopped fresh basil
- 1 ounce Parmesan cheese, freshly grated
- 2 cloves garlic, minced
- 1 tablespoon good quality balsamic vinegar
- 2 teaspoons extra-virgin olive oil
- 1/4 teaspoon kosher salt
- 1/4 teaspoon freshly ground black pepper

Directions:

1. Preheat oven to 400 degrees F (200 degrees C). Brush bread slices on both sides lightly with 1 tablespoon oil and place on large baking sheet. Toast bread until golden, 5 to 10 minutes, turning halfway through.
2. Meanwhile, toss together tomatoes, basil, Parmesan cheese, and garlic in a bowl. Mix in balsamic vinegar, 2 teaspoons olive oil, kosher salt, and pepper.
3. Spoon tomato mixture onto toasted bread slices and serve immediately.



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? Deje 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.

PARTIENDO EL PAN

¿Cómo puedo beber más agua!

Trate de beber un vaso al despertar y uno con cada comida. Para aumentar el sabor, agregue un poco de cítricos, como limón o lima. La hidratación adecuada es vital para la salud. Ayuda a regular la temperatura corporal, elimina los desechos, lubrica las articulaciones, ayuda a prevenir infecciones, transporta nutrientes a las células y ayuda a que los órganos funcionen correctamente.

También intente cambiar la forma en que bebe agua. A veces uso una jarra de 1 galón y me desafío a mí mismo. Después de un tiempo ya no funciona, así que cambio a beber una pequeña cantidad de 8-16 oz. periódicamente a lo largo del día. Tratar de convertirlo en un juego es una excelente manera de mantenerlo interesante.

¿QUIERE HACER UNA PREGUNTA?
ENVÍE SUS PREGUNTAS
A: NUTRICIONIST@MANNAFOOD.ORG



ALGO PARA MASTICAR:

5 MANERAS DE VIVIR MÁS SALUDABLE Y AHORRAR DINERO (AL MISMO TIEMPO)

1. Planifique sus compras antes de ir a la tienda. Echa un vistazo a la comida en tu refrigerador y tu despensa para ver qué preparadores de comida tienes a mano. Haga una lista y respétela en la tienda: una forma práctica de evitar comprar en exceso en la tienda y desperdiciar comida en casa.

2. Bebe agua. Comprar refrescos, cafés y batidos sobre la marcha es costoso para su billetera y su salud. Ese dinero que ahorre puede destinarse a comestibles saludables. ¡El agua es gratis (especialmente si lleva una botella reutilizable para rellenar)!

3. Come menos carne. La carne a menudo puede ser el artículo más caro en nuestras facturas de comestibles. Variar sus compras de proteínas puede estirar aún más su presupuesto de compras y proporcionar más nutrientes para su cuerpo. Los alimentos como las legumbres, los cacahuates, las nueces, los granos y las semillas también le ofrecen proteínas a su cuerpo y, a menudo, por menos dinero.

4. Descubre formas gratuitas de moverte más. Encontrar el tiempo y la energía para hacer ejercicio puede ser un desafío. Cada vez más difíciles: ¡esos costosos gimnasios de fitness! Caminar con sus hijos, amigos o perros es una forma gratuita de dar más pasos durante el día. Si el clima no es lo suficientemente agradable para estar afuera, también puede bailar, estirarse, subir escaleras y moverse más adentro.

5. Cuide su salud mental La salud mental y la felicidad son importantes. Descuidar los problemas psicológicos, como la depresión, puede dificultar el trabajo. Ignorar la salud mental también puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades crónicas. ¡Además de ver a un médico, los consejos enumerados anteriormente también pueden mejorar el estado de ánimo y la felicidad!

BRUSCHETTA

RINCÓN DE RECETAS



Ingredientes:

- 1 hogaza de pan francés, cortado en rebanadas de 1/4 de pulgada
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 8 tomates roma (ciruela), cortados en cubitos
- 1/3 taza de albahaca fresca picada
- 1 onza de queso parmesano, recién rallado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de vinagre balsámico de buena calidad
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 1/4 de cucharadita de sal kosher
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados F (200 grados C). Cepille las rebanadas de pan por ambos lados ligeramente con 1 cucharada de aceite y colóquelas en una bandeja para hornear grande. Tostar el pan hasta que esté dorado, de 5 a 10 minutos, volteándolo a la mitad.
2. Mientras tanto, mezcle los tomates, la albahaca, el queso parmesano y el ajo en un tazón. Mezcle el vinagre balsámico, 2 cucharaditas de aceite de oliva, sal kosher y pimienta.
3. Vierta la mezcla de tomate sobre rebanadas de pan tostado y sirva de inmediato.

PREGUNTAS O INQUIETUDES: CYNTHIA@MANNAFOOD.ORG