



# 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. We are pausing for the month of September so join us in October!



## SOMETHING TO CHEW ON:

### DIABETES MANAGEMENT

Diabetes is a chronic condition that affects the way your body processes blood sugar. It can be stressful for someone with a new diagnosis with this condition, however, it is manageable! One of the helpful tips to control diabetes is meal planning. Eating a variety of food groups, including fruits, vegetables, dairy, grains and protein will provide your body essential nutrients and vitamins. You should plan meals with more fruits, vegetables and less starchy food. Starchy food can include rice, bread, potatoes, pasta, or cereal. You should avoid ripe fruits as they are high in sugar, such as ripe bananas or mango. Berries, apples, grapefruit or pears are healthy choices for your meals plan. Besides meal planning, physical activity also plays an important role in managing diabetes. It can be overwhelming at the beginning, so starting with something simple like taking the stairs instead of the elevator, or walking outside for 20 minutes everyday. Then you can increase the amount of time you exercise gradually without getting overly tired. Performing physical activity regularly will make your body become more sensitive to insulin. This helps to manage diabetes. The recommendation for individuals with diabetes is to perform at least 150 minutes per week of moderate intensity physical activity

## FALL BOWL

### Ingredients:

- -1 Honey Nut Squash (cut 1 inch cube)
- -1 Bell Pepper (sliced)
- -1 bag Frozen Broccoli
- -1 Romaine Heart
- -1 small Yellow Onion (sliced)
- -2 cups Brown Rice/Quinoa
- -4 tablespoons Olive Oil
- -2 teaspoons Cumin Powder
- -2 teaspoons Onion Powder
- -2 teaspoons Garlic Powder
- -2 teaspoons Chili Powder
- -1 1/2 teaspoon Salt
- -1 teaspoon Black Pepper

### Dressing

- -1/4 cup Mayonaise
- -2 Tablespoons Hot Sauce/Gochujang
- -1 Tablespoon Honey
- -Salt and Pepper to taste



### Notes

- Treat this recipe as a base
  - There are so many more things you can add to this. I love to add roasted brussel sprouts and a salmon burger to this too. Add whatever you enjoy just make sure it has a protein, carbs and a healthy fat source.
- Try other dressings
- Great for meal prep!

### Directions:

- Preheat your oven to 425° F and line 1-2 baking sheets with parchment paper.
- In a bowl add sliced peppers, diced squash, sliced onions, and bag of broccoli.
- Add oil to bowl and mix well so all produce is covered.
- Add all seasonings to the mixed vegetables.
- Bake in the preheated oven for 30-45 minutes, stirring the vegetables halfway through. You can remove the vegetables sooner if you don't want them to brown too much.
- While vegetables are roasting, cook brown rice or quinoa according to the package, prepare dressing by mixing together ingredients, and chop and clean romaine.
- When roasted vegetables are finished, assemble bowl with rice as the base then roasted veggies, you protein of choice, some romaine lettuce and topped with your dressing.

RECIPE NOOK



# 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 espacio 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. Estamos haciendo una pausa para el mes de septiembre, ¡así que únete a nosotros en octubre!



## ALGO PARA MASTICAR:

### CONTROL DE LA DIABETES

La diabetes es una afección crónica que afecta la forma en que su cuerpo procesa el azúcar en la sangre. Puede ser estresante para alguien con un nuevo diagnóstico con esta afección, sin embargo, ¡es manejable! Uno de los consejos útiles para controlar la diabetes es la planificación de las comidas. Comer una variedad de grupos de alimentos, incluyendo frutas, verduras, productos lácteos, granos y proteínas proporcionará a su cuerpo nutrientes y vitaminas esenciales. Debe planificar las comidas con más frutas, verduras y menos alimentos con almidón. Los alimentos con almidón pueden incluir arroz, pan, papas, pasta o cereales. Debe evitar las frutas maduras, ya que son altas en azúcar, como los plátanos maduros o el mango. Las bayas, manzanas, pomelos o peras son opciones saludables para su plan de comidas. Además de la planificación de las comidas, la actividad física también juega un papel importante en el control de la diabetes. Puede ser abrumador al principio, así que comenzar con algo simple como tomar las escaleras en lugar del ascensor, o caminar afuera durante 20 minutos todos los días. Luego, puede aumentar la cantidad de tiempo que hace ejercicio gradualmente sin cansarse demasiado. Realizar actividad física regularmente hará que su cuerpo se vuelva más sensible a la insulina. Esto ayuda a controlar la diabetes. La recomendación para las personas con diabetes es realizar al menos 150 minutos por semana de actividad física de intensidad moderada.

## TAZÓN DE OTOÑO

RECETA DE RECETAS

### Ingredientes:

- 1 calabaza de nuez de miel (corte de 1 pulgada de cubo)
- 1 pimiento (en rodajas)
- 1 bolsa de brócoli congelado
- 1 corazón de lechuga Romana
- 1 cebolla amarilla pequeña (en rodajas)
- 2 tazas de arroz integral/quinoa
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra

### Aderezo:

- 1/4 taza de mayonesa
- 2 cucharadas de salsa picante/gochujang
- 1 cucharada de miel
- Sal y pimienta al gusto



### Notas

- Trata esta receta como base
  - Hay muchas más cosas que puedes agregar a esto. Me encanta asar coles de Bruselas para esto también. También podría ser muy bueno con una salsa de maíz, remolacha, manzanas o cualquier otra cosa que realmente disfrutes.
  - Personalmente me gusta agregar una hamburguesa de salmón, pero puedes asar garbanzos y agregarlo o cualquier otro tipo de carne o proteína no cárnica.
- Pruebe otros aderezos
- ¡Genial para la preparación de comidas!

### Indicaciones:

- Precaliente su horno a 425 ° F y cubra 1-2 bandejas para hornear con papel pergamino.
- En un tazón, agregue los pimientos en rodajas, la calabaza cortada en cubitos, las cebollas en rodajas y la bolsa de brócoli.
- Agregue aceite al tazón y mezcle bien para que todos los productos estén cubiertos.
- Agregue todos los condimentos a las verduras mixtas.
- Hornear en el horno precalentado durante 30-45 minutos, revolviendo las verduras a la mitad. Puede quitar las verduras antes si no quiere que se doren demasiado.
- Mientras las verduras se asan, cocine arroz integral o quinoa de acuerdo con el paquete, prepare el aderezo mezclando ingredientes. Corte y limpie la lechuga romana.
- Cuando terminen las verduras asadas, arme un tazón con arroz como base, luego verduras asadas, la proteína de su elección, un poco de lechuga romana y cubierto con su aderezo.