



THE BITE



COOKING 4 WELLNESS

ENGLISH

January 14th at 11am
Recipe: Sweet Potato Chili

January 28th at 11am
Recipe: Breakfast Cookies

ESPAÑOL

Enero 14 a las 2pm
Recipe: Chil De Bata Dulce

Enero 28 a las 2pm
Recipe: Galletas de desayuno

COHORT

Join our Back 2 Basics cohort where we'll discuss the basics of nutrition and ways to make these concepts practical, like in cooking.

English: Jan. 14th - Mar. 25th **10am**

Spanish: Enero 14- Marzo 25 **1pm**



SOMETHING TO CHEW ON:

TO RESOLVE OR NOT TO RESOLVE

New Years Resolutions have become a phenomenon in the 21st century. Some people love them, others hate them, and some don't care. No matter how you feel about taking part in the wave, what are some healthy habits you can pick up as you go into the new year?

- **Mindfully Eat**- Take time to slow down and pay attention to your food. This will not only allow you to savor the food you're eating, but will also allow you to identify when you feel full.
- **Stay Hydrated**- Thirst is often confused for hunger. Try keeping a bottle of water with you wherever you are and drinking it when you feel hungry. If the hunger goes away then you know it could of been thirst, if not, go ahead and eat.
- **Incorporate Colors**- Colorful fruits and veggies have many of the vitamins and minerals that we need to keep sickness and disease at bay. Add some more natural colors to your meals
- **Cook at Home**- Not only will you save money by cooking at home but you also get to control what is in your food. When we eat out or order in, we don't know or get to choose where the ingredients come from, how they get prepared, or what else gets added to it.

RECIPE NOOK

YOGURT TAHINI DRESSING

Ingredients:

- 1/2 cup plain Greek yogurt (I use Fage)
- 1/4 cup boiling water
- 1 small garlic clove, minced
- 3 tablespoons freshly squeezed lemon juice
- 1/4 cup extra virgin olive oil
- 1/2 teaspoon salt
- 2 tablespoons of tahini



Directions:

1. Whisk the tahini and water together until completely smooth. Whisk in the remaining ingredients.
 - Keeps well in a jar for up to a week



LA MORDIDA



COCINANDO PARA EL BIENESTAR

INGLÉS

Enero 14 a las 11am

Receta: Chili De Bata Dulce

Enero 28 a las 11am

Receta: Galletas de desayuno

ESPAÑOL

Enero 14 a las 2pm

Receta: Chili De Bata Dulce

Enero 28 a las 2pm

Receta: Galletas de desayuno

COHORT

Únase a nuestra **cohorte** "Back 2 Basics" (Volver a lo básico) donde discutiremos los conceptos básicos de nutrición y las formas de hacer que estos conceptos sean prácticos, como en la cocina.

Inglés: Enero 14th - Marzo 25 **10am**

Español: Enero 14- Marzo 25 **1pm**



ALGO PARA MASTICAR:

PARA RESOLVER O PARA NO RESOLVER

Las resoluciones de Año Nuevo se han convertido en un fenómeno en el siglo 21. Algunas personas los aman, otros los odian y a otros no les importa. No importa cómo te sientas al participar en la ola, ¿cuáles son algunos hábitos saludables que puedes adquirir a medida que avanzas en el nuevo año?

- **Coma conscientemente:** tómese el tiempo para reducir la velocidad y prestar atención a su comida. Esto no solo le permitirá saborear la comida que está comiendo, sino que también le permitirá identificar cuándo se siente lleno.
- **Manténgase hidratado:** la sed a menudo se confunde con el hambre. Trate de llevar una botella de agua con usted dondequiera que esté y beberla cuando sienta hambre. Si el hambre desaparece, entonces sabes que podría haber sido sed, si no, sigue adelante y come
- **Incorporar colores:** Las frutas y verduras coloridas tienen muchas de las vitaminas y minerales que necesitamos para mantener a raya las enfermedades. Añade algunos colores más naturales a tus comidas
- **Cocine en casa:** no solo ahorrará dinero cocinando en casa, sino que también controlará lo que hay en su comida. Cuando comemos fuera o ordenamos, no sabemos ni podemos elegir de dónde provienen los ingredientes, cómo se preparan o qué más se le agrega.

ADEREZO DE TAHINI Y YOGUR

Ingredientes:

- 1/2 taza de yogur griego natural (yo uso Fage)
- 1/4 taza de agua hirviendo
- 1 diente de ajo pequeño, picado
- 3 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de tahini



Indicaciones:

1. Batir el tahini y el agua together hasta que esté completamente suave. Batir los ingredientes restantes.
 - Se puede mantener refrigerado en un frasco hasta por una semana.

RINCÓN DE RECETAS