



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.



SOMETHING TO CHEW ON:

HEALTHY HOLIDAYS (PART 1)

The holiday season is almost here! This season can be a time of reflection, remembering all that we are grateful for, and connecting with treasured friends and family to enjoy some tasty and festive meals. Here's the first part of some tips for a holiday season that doesn't break the bank and can keep your health in mind:

1. Develop a menu, find healthy recipes, and prepare a shopping list

- It can be fun to plan the menu with family and friends especially if it is a potluck. Make sure to consider food allergies and preferences guests may have.

2. Keep it simple

- Use what you have in your pantry, food box or freezer first.

3. Stick to the budget

- Consider providing main dishes and asked guests to provide side dishes or make it a potluck, the important thing is to gather and enjoy.
- Decide what dishes you are going to cook based on your budget. From there you can write a list of the food items you need, sticking to the list helps to prevent impulse purchases and to avoid buying items that may go to waste.
- Consider buying the food items you need such as rice, beans, and other items in bulk.
- Canned or frozen vegetables are often less expensive than fresh vegetables and are also healthy. If buying canned, be sure to get low sodium and no added sugar items.

SQUASH CURRY

Ingredients:

- 1 large Butternut Squash or Honey Nut Squash or 1 1/2 Acorn Squash, peeled, seeded, and cut into large chunks
- 5 tablespoons neutral Oil, divided
- 1 large Red Onion, coarsely chopped
- 5 cloves Garlic, minced
- 2 tablespoons Curry Powder
- 2 (13.5 oz can) full fat Coconut Milk
- 1 large bunch of Kale or bag of Spinach, roughly chopped
- 1 Lime, juiced
- Brown Rice or rice of choice, cooked



Directions:

- Preheat oven to 400°. In a large bowl, mix squash with 3 tablespoons oil; season with salt. On a rimmed baking sheet, arrange squash in an even layer. Roast until tender and golden brown, 35 to 40 minutes.
- Meanwhile, in a large skillet over medium-high heat, heat remaining 2 tablespoons oil. Add onion, season with salt, and cook, stirring occasionally, until lightly golden, 8 minutes. Reduce heat to medium-low. Add garlic and cook, stirring, until fragrant, about 1 minute. Add curry powder and cook, stirring, until combined. Increase heat to medium and add coconut milk. Bring to a simmer, then add kale; season with salt. Cook, stirring occasionally, until tender and wilted, about 3 minutes. Remove from heat until squash finishes roasting.
- Add squash and lime juice to skillet and stir to combine.
- Divide rice among bowls. Spoon squash mixture over.

RECIPE NOOK

SCAN QR CODE FOR
MORE RECIPES!





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.



ALGO PARA MASTICAR:

SALUDABLES FIESTAS (PARTE 1)

¡Las fiestas ya casi están aquí! Esta época del año puede ser un momento de reflexión, de recordar aquello por lo que estamos agradecidos y de reunirnos con amigos y familiares para disfrutar de comidas sabrosas y tradicionales. A continuación, te presentamos la primera entrega de una serie de consejos para disfrutar de las festividades sin descuidar tu bolsillo ni tu bienestar:

1. **Elabora un menú, busca recetas saludables y prepara una lista de la compra.**

- Planificar el menú junto con familiares y amigos puede ser una experiencia divertida, especialmente cuando se trata de una comida informal en la que cada uno contribuye con un plato. Asegúrate de considerar las alergias alimentarias y las preferencias de los invitados.

2. **Haz que sea sencillo**

- Utiliza primero lo que tengas en la despensa, la caja de alimentos o el congelador.

3. **Ajústate al presupuesto**

- Considera la posibilidad de ofrecer platos principales y pide a los invitados que se encarguen de las guarniciones o haz que sea una comida en la que cada uno aporte un plato, lo importante es reunirse y disfrutar.
- Decide qué platos vas a cocinar según tu presupuesto. Luego, elabora una lista de los ingredientes necesarios. Seguir la lista te ayudará a evitar compras impulsivas y a no adquirir productos que puedan estropearse.
- Considera la posibilidad de adquirir alimentos a granel, como arroz, legumbres y otros productos que necesites.
- Las verduras enlatadas o congeladas suelen ser más baratas que las frescas y, además, son saludables. Si optas por las enlatadas, asegúrate de que sean bajas en sodio y sin azúcares añadidos.

CURRY DE CALABAZA

RECETA DE RECETAS

Ingredientes:

- 1 calabaza violín grande, o 1 calabaza Honeynut, o 1 1/2 calabaza bellota, pelada, sin pepitas y cortada en trozos grandes
- 5 cucharadas de aceite neutro, repartidas
- 1 cebolla morada grande, picada en trozos grandes
- 5 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de curry en polvo
- 2 latas (400 ml) de leche de coco entera
- 1 manojo grande de col rizada o una bolsa de espinacas, picada en trozos grandes
- 1 lima, exprimida
- Arroz integral o el arroz que prefiera, cocido



Direcciones:

- Precaliente el horno a 200°. En un bol grande, ponga la calabaza con 3 cucharadas de aceite y añada sal. En una bandeja de horno con borde, distribuya la calabaza sin amontonarla. Hornee hasta que quede tierna y bien dorada, de 35 a 40 minutos.
- Por otro lado, en una sartén grande a fuego medio-alto, caliente las 2 cucharadas de aceite restantes. Añada la cebolla, póngale sal y cocínala, removiendo de vez en cuando hasta que esté ligeramente dorada, durante 8 minutos. Reduzca el fuego a medio-bajo. A continuación, añada el ajo y cocínelo, removiendo, hasta que desprenda todo su aroma, durante aproximadamente 1 minuto. Añada el curry en polvo y remuévalo hasta que se integre completamente. Suba un poco el fuego y vierta la leche de coco. Deje que hierva a fuego lento y añada la col rizada; rectifique el punto de sal. Deje que se haga, removiendo de vez en cuando, hasta que esté tierna y se haya reblandecido, unos 3 minutos. Retire del fuego hasta que la calabaza termine de hacerse.
- Ponga la calabaza y el zumo de lima en la sartén y remueva para que se integren.
- Distribuya el arroz en los cuencos y, con una cuchara, ponga encima la mezcla de calabaza.

¡ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA OBTENER MÁS RECETAS!

