



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:

RAINBOW FOODS (PART 1)

Have you ever heard the phrase "Eat the Rainbow"? If you haven't, the idea is that you consume foods, typically plant based, which are the colors of the rainbow. The different colors have different nutrients and aligning health properties. The more colors you eat the better variety of nutrients you have to support your body and fight off illness. These nutrients are scientifically called phytonutrients or phytochemicals. These chemicals are said to be "...components of plants that are powerful defenders of health." (IFM, 2015) Phytonutrients can be found in fruits and vegetables but also in whole grains, legumes, herbs, nuts, seeds, and even tea.

Let's talk about colors, the way to identify the phytonutrients. As an "On-The-Go" culture, we typically eat tons of foods that are brown/white and have been stripped of nutrients. Nutrients are what make our body function. They are the nails to our house (body). If we don't have enough nails, the house may still stay up but maintenance will be high because of lack of stability. This is some of the reasons we can have health issues because we're not getting enough of nutrients to support ideal bodily functions. If we eat a variety of foods in an abundance of colors we supply our bodies with a diversity of nutrients to fulfill all of our body's wants and needs.

BLACK BEAN AND PLANTAIN CHILI

RECIPE NOOK

Ingredients:

- 1 Tablespoon Coconut or Avocado Oil
- 1 medium Onion
- 1 Red Bell Pepper
- 3 Garlic cloves
- 2 (14 ounce) can Black Beans, drained and rinsed
- 1 (14 ounce) can crushed Tomatoes
- 1 (14 ounce) can diced Tomatoes
- 1 Tablespoon Chili Powder
- 1 1/2 teaspoons ground Cumin
- 1 teaspoon Smoke Paprika
- 1/2 teaspoon Ancho Chili Powder
- 2 ripe Plantains, cut into 1 inch chunks
- Salt and Pepper, to taste



Directions:

- Coat the bottom of a large pot with oil and place over medium heat.
- When oil is hot, add onion and bell pepper. Sauté until softened and onions are translucent, about 5 minutes.
- Add garlic and sauté about 1 minute more, until very fragrant.
- Add beans, crushed tomatoes, diced tomatoes, chili powder, cumin, paprika and ancho chili powder to the pot and give it a stir to incorporate everything. Bring to a simmer.
- Lower heat and allow to simmer, stirring occasionally, for 15 minutes. Add plantains and simmer 10 minutes more, stirring occasionally, until plantains are softened but not yet mushy.
- Remove from heat and season with salt and pepper to taste.
- Serve.

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. Regístrate 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:

ALIMENTOS ARCOIRIS (PARTE 1)

¿Alguna vez has escuchado la frase "Cómete el arcoíris"? Si no lo has hecho, la idea es que consumas alimentos, típicamente de origen vegetal, que son los colores del arcoíris. Los diferentes colores tienen diferentes nutrientes y propiedades afines para la salud. Cuantos más colores comas, mayor variedad de nutrientes tendrás para apoyar tu cuerpo y combatir las enfermedades. Estos nutrientes se denominan científicamente fitonutrientes o fitoquímicos. Se dice que estos químicos son "...componentes de plantas que son poderosos defensores de la salud". (IFM, 2015) Los fitonutrientes se pueden encontrar en frutas y verduras, pero también en cereales integrales, legumbres, hierbas, nueces, semillas e incluso té.

Hablemos de colores, la forma de identificar los fitonutrientes. Como cultura "a la carrera", normalmente comemos toneladas de alimentos de color marrón o blanco y a los que se les ha despojado de nutrientes. Los nutrientes son los que hacen que nuestro cuerpo funcione. Son los clavos de nuestra casa (cuerpo). Si no tenemos suficientes clavos, la casa puede seguir en pie, pero el mantenimiento será alto debido a la falta de estabilidad. Estas son algunas de las razones por las que podemos tener problemas de salud porque no recibimos suficientes nutrientes para respaldar las funciones corporales ideales. Si comemos una variedad de alimentos en abundancia de colores, proporcionamos a nuestro cuerpo una diversidad de nutrientes para satisfacer todos los deseos y necesidades de nuestro cuerpo.

CHILE DE FRIJONES NEGROS Y PLÁTANO

RINCÓN DE RECETAS

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de coco o aguacate
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento rojo
- 3 dientes de ajo
- 2 latas (14 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata (14 onzas) de tomates triturados
- 1 lata (14 onzas) de tomates cortados en cubitos
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 1/2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1/2 cucharadita de chile ancho en polvo
- 2 plátanos maduros, cortados en trozos de 1 pulgada
- Sal y pimienta al gusto



Direcciones:

- Cubra el fondo de una olla grande con aceite y colóquela a fuego medio.
- Cuando el aceite esté caliente, agrega la cebolla y el pimiento morrón. Saltee hasta que se ablanden y las cebollas estén traslúcidas, aproximadamente 5 minutos.
- Agregue el ajo y saltee aproximadamente 1 minuto más, hasta que esté muy fragante.
- Agrega los frijoles, los tomates triturados, los tomates cortados en cubitos, el chile en polvo, el comino, el pimentón y el chile ancho en polvo a la olla y revuelve para incorporar todo. Llevar a fuego lento.
- Baje el fuego y deje cocinar a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, durante 15 minutos. Agregue los plátanos y cocine a fuego lento durante 10 minutos más, revolviendo ocasionalmente, hasta que los plátanos estén tiernos, pero aún no blandos.
- Retirar del fuego y sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Sirva

¡ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA OBTENER MÁS RECETAS!

