JULY 2025

SUMMER ISSUE

THE BITE

HEALTH AND WELLNESS FROM MANNA'S FOOD EDUCATION TEAM

Eat Well This Summer!

Summer is a great time to enjoy fresh fruits and vegetables. Eating healthy foods helps your body stay strong, feel better, and have more energy- especially when it's hot outside.

Try to eat a mix of foods every day, including:

- Fruits like watermelon, berries, peaches and grapes
- Vegetables like cucumbers, tomatoes, and leafy greens
- Whole grains like brown rice and whole wheat bread
- Protein from beans, eggs, chicken, or fish
- Dairy like milk, cheese, or yogurt (or dairy free alternatives)

Tips to stay hydrated:

- Drink water often, even if you're not thirsty
- Add fresh fruit (like lemon or cucumber) to water for extra flavor
- Eat food with lots of water like watermelon, cucumber, and oranges
- Avoid too many sugary or caffeinated drinks, like soda

SCAN QR CODE FOR MORE RECIPES!

STRECH YOUR FOOD BUDGET WITH SNAP!

SCAN HERE

The **Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)** can help you buy nutritious food. **SNAP** benefits can be used at the grocery store and farmer's markets.

Need help applying for SNAP? Manna is here to assist you. Contact us for more information!

email: **SNAP@mannafood.org**, or leave a voicemail **at 301.424.1130 ext. 7383**

Recipe Nook

Easy Summer Recipe: Cucumber & Tomato Salad

Ingredients:

- 1 cucumber (chopped)
- 2 tomatoes (chopped)
- 2 tablespoons olive oil (or vegetable oil)
- 1 tablespoon vinegar or lemon juice
- Salt and pepper to taste
- Optional: chopped herbs like parsley or basil.

Directions:

1. In a bowl, mix chopped cucumber and tomato.
2. Add oil, vinegar or lemon juice, salt and pepper.
3. Mix well and enjoy chilled.

This salad is a great side dish or with whole grain bread for a light snack. We recommend adding beans such as chickpeas, cannellini beans, or black beans to enhance the nutritional value and add plant-based protein to the salad.

JULIO DE 2025

EDICIÓN DE VERANO

LA MORDIDA

manna food center

SALUD Y BIENESTAR DEL EQUIPO DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA DE MANNA

¡Come bien este verano!

El verano es una época ideal para disfrutar de frutas y verduras frescas. Comer alimentos saludables ayuda a mantener el cuerpo fuerte, sentirse mejor y tener más energía, especialmente cuando hace calor.

Intente comer una combinación de alimentos todos los días, que incluya:

- Frutas como la sandía, las bayas, los melocotones y las uvas.
- Verduras como pepinos, tomates y verduras de hoja verde.
- Granos integrales como el arroz integral y el pan integral
- Proteínas como frijoles, huevos, pollo o pescado.
- Lácteos como leche, queso o yogur (o alternativas sin lácteos)

Consejos para mantenerse hidratado:

- Bebe agua a menudo, incluso si no tienes sed.
- Agregue fruta fresca (como limón o pepino) al agua para darle más sabor.
- Coma alimentos con mucha agua como sandía, pepino y naranjas.
- Evite demasiadas bebidas azucaradas o con cafeína, como los refrescos.

¡ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA OBTENER MÁS RECETAS!

¡AMPLÍA TU PRESUPUESTO DE COMIDA CON SNAP!

SCAN HERE

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos. Los beneficios del SNAP se pueden usar en supermercados y mercados agrícolas.

¿Necesita ayuda para solicitar SNAP? Manna está aquí para ayudarle. ¡Contáctenos para más información!

Correo electrónico: SNAP@mannafood.org, o deje un mensaje de voz al 301.424.1130 ext. 7383

SNAP Supplemental Nutrition Assistance Program

Rincón de recetas

Receta fácil de verano: Ensalada de pepino y tomate

Ingredientes:

- **1 pepino (picado)**
- **2 tomates (picados)**
- **2 cucharadas de aceite de oliva (o aceite vegetal)**
- **1 cucharada de vinagre o jugo de limón**
- **Sal y pimienta al gusto**
- **Opcional: hierbas picadas como perejil o albahaca.**

Instrucciones:

En un bol, mezcle el pepino y el tomate picados.

1. **Añade aceite, vinagre o jugo de limón, sal y pimienta.**
2. **Mezclar bien y disfrutar frío.**

Esta ensalada es una excelente guarnición o un refrigerio ligero con pan integral. Recomendamos agregar frijoles como garbanzos, frijoles cannellini o frijoles negros para enriquecer su valor nutricional y aportar proteína vegetal.