



SEPTEMBER 2025

FALL ISSUE

THE BITE



HEALTH AND WELLNESS FROM MANNA'S FOOD EDUCATION TEAM

STRETCH YOUR FOOD BUDGET WITH SNAP!



If your family needs support, 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 for fresh, healthy ingredients.

Need help applying for SNAP?

Manna Food Center is here to assist you. Contact us for more information!

To get in touch with our **SNAP** team: email them at

SNAP@mannafood.org, or leave a voicemail on our **SNAP line at 301.424.1130 ext. 7383.**

Manna Food Center, 12301 Old Columbia Pike, Suite 200, Silver Spring MD 20904, Phone: 301-424-1130

SOMETHING TO CHEW ON

SAVE MONEY ON FOOD THIS SEASON

Fall is a perfect time to enjoy healthy, budget- friendly meals.

- **Buy Seasonal Produce:** Pumpkins, squash, cabbage, and apples are often cheaper in the fall.
- **Cook in Batches:** Make soups, stews, or casseroles and freeze extras for quick meals.
- **Compare Prices:** Check flyers and apps to find the best deals.
- **Reduce Waste:** Turn vegetable scraps into broth, or overripe fruit into smoothies or baked goods.
- **Community Resources:** Don't forget Manna's food distribution programs for support.

As the season change, let's celebrate the foods that bring us warmth, comfort, and connection. Whether you're saving money by cooking in batches, exploring fall traditions from around the world, or sharing meals with loved ones, remember: food is medicine, and it brings us together.

NUTRITION EDUCATION: FALL FOODS AROUND THE WORLD

Fall brings rich traditions and delicious foods across cultures!

- **United States:** Pumpkin, apples, and sweet potatoes are stars of the season. Think warm pumpkin soup or baked apples.
- **Mexico:** Calabaza en tacha (candied pumpkin) and corn-based dishes remind us of harvest celebrations.



- **West Africa:** Yams are celebrated in fall festivals- roasted or boiled, they are filling and nutritious.
- **Middle East:** Lentils and chickpeas are staples, often served in hearty stews as the weather cools.
- **East Asia:** Daikon radishes, bok choy, and persimmons bring both sweetness and warmth to autumn meals.

RECIPE NOOK: ONE-POT AUTUMN VEGGIE STEW

Ingredients:

- 2 cups chopped seasonal vegetables (squash, carrots, cabbage, or whatever you have!)
- 1 can beans (black beans, lentils, or chickpeas, drained and rinsed)
- 1 onion, diced
- 2 cloves garlic, minced
- 1 tsp cumin (or any favorite spice)
- 4 cups broth of choice
- Salt & pepper to taste



SCAN QR CODE FOR MORE RECIPES!



Directions:

1. Sauté onion and garlic in 1-2 tablespoons of oil until soft.
2. Add veggies, beans, spices, and broth.
3. Simmer 20- 25 minutes until veggies are tender.
4. Enjoy warm with whole grain bread or rice

Budget tip: Use whatever veggies are on sale or from your pantry.



LA MORDIDA



SALUD Y BIENESTAR DEL EQUIPO DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA DE MANNA

**¡AMPLÍA TU PRESUPUESTO DE COMIDA CON SNAP!**

Si su familia necesita apoyo, el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos. Los beneficios del SNAP se pueden usar en el supermercado y en los mercados agrícolas para comprar ingredientes frescos y saludables.

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

Para ponerse en contacto con nuestro equipo SNAP: Envíelos por correo electrónico a SNAP@mannafood.org o déjenos un mensaje de voz en nuestra línea SNAP al 301.424.1130 ext. 7383.

Manna Food Center, 12301 Old Columbia Pike, Suite 200, Silver Spring, MD 20904, Teléfono: 301-424-1130

ALGO PARA MASTICAR**AHORRE DINERO EN COMIDA ESTA TEMPORADA**

El otoño es el momento perfecto para disfrutar de comidas saludables y económicas.

- **Compre productos de temporada:** las calabazas, los zapallos, el repollo y las manzanas suelen ser más baratos en otoño.
- **Cocine en tandas:** prepare sopas, guisos o cazuelas y congele los sobrantes para comidas rápidas.
- **Compara precios:** consulta folletos y aplicaciones para encontrar las mejores ofertas.
- **Reducir el desperdicio:** Convierta los restos de verduras en caldo o la fruta demasiado madura en batidos o productos horneados.
- **Recursos comunitarios:** No olvide los programas de distribución de alimentos de Manna para obtener apoyo.

Con el cambio de estación, celebremos los alimentos que nos brindan calidez, consuelo y conexión. Ya sea que ahorres dinero cocinando en grandes cantidades, explores tradiciones otoñales de todo el mundo o compartas comidas con tus seres queridos, recuerda: la comida es medicina y nos une.

EDUCACIÓN NUTRICIONAL: ALIMENTOS DE OTOÑO EN TODO EL MUNDO

¡El otoño trae consigo ricas tradiciones y comidas deliciosas en todas las culturas!

- **Estados Unidos:** La calabaza, las manzanas y los boniatos son los protagonistas de la temporada. Piense en una sopa caliente de calabaza o en manzanas asadas.
- **México:** La calabaza en tacha y los platos a base de maíz nos recuerdan las celebraciones de la cosecha.



- **África Occidental:** Los ñames se celebran en los festivales de otoño; asados o hervidos, son abundantes y nutritivos.
- **Medio Oriente:** Las lentejas y los garbanzos son alimentos básicos, que a menudo se sirven en guisos abundantes cuando el clima se enfría.
- **Asia Oriental:** Los rábanos daikon, el Bok choy y los caquis aportan dulzura y calidez a las comidas de otoño.

RINCÓN DE RECETAS: ESTOFADO DE VERDURAS DE OTOÑO EN UNA SOLA OLLA**Ingredientes:**

- 2 tazas de verduras de temporada picadas (calabaza, zanahoria, repollo o lo que tengas)
- 1 lata de frijoles (frijoles negros, lentejas o garbanzos, escurridos y enjuagados)
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de comino (o cualquier especia favorita)
- 4 tazas de caldo de su elección
- Sal y pimienta al gusto



¡ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA OBTENER MÁS RECETAS!

**Instrucciones:**

1. Sofreír la cebolla y el ajo en 1-2 cucharadas de aceite hasta que estén blandos.
2. Agregue verduras, frijoles, especias y caldo.
3. Cocine a fuego lento durante 20 a 25 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
4. Disfrútelo caliente con pan integral o arroz.

Consejo económico: usa las verduras que estén en oferta o que tengas en la despensa.