

Nutrition Notes *TO GO*



NOVEMBER

Here Come the Holidays!

November brings the start of the holiday season – time for family and friends and the foods we share together. Did you know that you can enjoy your favorite holiday foods and still eat healthy? Here are some tips:

- Start with smaller portions of food at holiday meals.
- Eat slowly so that you can tell when you are feeling full.
- Fill half your plate with vegetables.
- Stick to regular meal times. People who skip meals usually eat more food than people who don't.
- Start your day with a healthy breakfast.
- Drink plenty of water.
- Refrigerate leftovers quickly – food should be at room temperature no longer than two hours.



What's in Season...

Save money and enjoy the best flavors of the season! Best buys for fresh fruits and vegetables in November are:

Vegetables:

Beets	Parsnips
Broccoli	Potatoes
Brussels Sprouts	Pumpkins
Cabbage	Sweet potatoes
Carrots	Turnips
Cauliflower	Winter squash
Greens (collards, kale, mustard)	

Fruits:

Apples
Cranberries
Dates
Pears
Pomegranates

Keep Moving

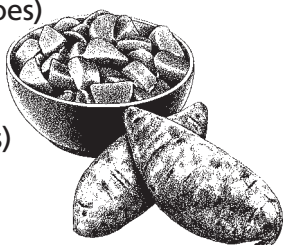
Physical activities can help you feel great and bring some balance at holiday time. Get together with family or friends for an activity rather than a meal. Try a brisk walk, raking leaves, picking up litter in the neighborhood, or playing ball together. And don't forget to stretch every day – it helps release the stress that can build up during holiday time!



Apple Baked Sweet Potatoes

Serves 8

1½ pounds sweet potatoes, peeled and cut into ½ inch slices (about 3 medium potatoes)
1 pound apples, peeled and cut into wedges (about 3 medium apples)
½ cup apple cider
¼ cup brown sugar
2 tablespoons butter
Vegetable cooking oil spray



1. Wash and prepare sweet potatoes and apples.
2. Preheat the oven to 375° F. Spray a baking dish with cooking spray.
3. Place a layer of sweet potatoes in baking dish. Add a layer of apples on top. Keep layering sweet potatoes and apples until you have used them all.
4. Pour apple cider over the sweet potatoes and apples.
5. Dot with butter and brown sugar.
6. Cover and bake for one hour.

Nutrition Facts: Serving Size: ½ cup; Calories: 130; Fruits and Vegetables: ½ cup; Fat: 5.5 g; Fiber: 3 g; Sodium: 35 mg
Source: www.cdtkitchen.com



¡Llegan las fiestas!

Noviembre trae el comienzo de la temporada de celebraciones –el tiempo para la familia y los amigos, y los alimentos que compartimos. ¿Sabía que puede disfrutar de sus comidas festivas favoritas y también comer de manera saludable? Éstas son algunas sugerencias:

- Comience con porciones de alimentos más pequeñas en las comidas festivas.
- Coma despacio, de manera que pueda darse cuenta cuando se sienta lleno/a.
- Llene la mitad de su plato con verduras.
- Respete los tiempos de sus comidas habituales. La gente que se saltea comidas en general come más comida que la gente que no lo hace.
- Comience su día con un desayuno saludable.
- Beba abundante agua.
- Enfríe rápidamente en el refrigerador la comida sobrante –los alimentos no deben estar a temperatura ambiente por más de dos horas.



Qué está de estación...

¡Ahorre dinero y disfrute los mejores sabores de la estación! Las frutas y verduras frescas más convenientes para comprar en noviembre son:

Verduras:

Batatas
Brócoli
Calabazas
Calabaza de invierno
Coliflor
Nabos
Papas
Chirivía o nabiza

Remolachas
Col de Bruselas
Repollo
Verduras de hojas verdes (acelgas, col rizada, hojas de mostaza)
Zanahorias

Frutas:

Arándanos
Dátiles
Granadas
Manzanas
Peras

A movernos

La actividad física puede ayudarle a sentirse muy bien, y también a traer algo de equilibrio a su vida durante la época de fiestas. Por ejemplo, puede reunirse con su familia o amigos para realizar una actividad, más bien que para una comida. Pruebe dar una caminata rápida, o rastrillar las hojas, recoger basura en el vecindario, o jugar a la pelota juntos. Y no olvide estirarse todos los días –ayuda a liberar el estrés que se puede acumular durante la temporada de fiestas.

Batatas al horno con manzana

Porciones: 8

- 1½ libras de batatas, peladas y cortadas en rodajas de ½ pulgada (aprox. 3 batatas medianas)
- 1 libra de manzanas, peladas y cortadas en gajos (aprox. 3 manzanas medianas)
- ½ taza de sidra de manzana
- ¼ taza de azúcar morena
- 2 cucharadas de mantequilla
- Spray de aceite vegetal de cocina



1. Lavar y preparar las batatas y las manzanas.
2. Precalentar el horno a 375° F. Rociar una fuente para hornear de vidrio con aceite o manteca en aerosol.
3. Poner en la fuente para hornear una capa de batatas, y agregar sobre ella una capa de manzanas. Seguir agregando capas de batatas y manzanas hasta usarlas todas.
4. Verter sidra de manzana sobre las batatas y las manzanas.
5. Poner pizcas de mantequilla y azúcar morena por encima.
6. Cubrir y hornear durante una hora.

Datos de nutrición: Tamaño de la porción: ½ taza; calorías: 130; frutas y verduras: ½ taza; grasas: 3.5 g; fibra: 3 g; sodio: 35 mg
Fuente: www.cdckitchen.com