

Nutrition Notes **TO GO**

AUGUST



Go for Whole Grains!

- ✓ Grains include wheat, rice, oats, corn and the foods made from them.
- ✓ Whole grains contain the entire grain kernel.
- ✓ Whole grains have more fiber and vitamins and are the best choices for good health.
- ✓ Eating whole grains can help you feel fuller if you are watching your weight.
- ✓ To choose whole-grain foods, read the ingredient list on the label. A food is a whole grain if one of the following items is listed first:

- Brown rice
- Bulgur (cracked wheat)
- Oatmeal
- Whole-grain barley
- Popcorn
- Whole-grain corn or whole kernel corn
- Whole oats
- Whole wheat (look for *whole wheat bread*, not just *wheat bread* to make sure it's whole grain)
- Graham flour

- ✓ What are your favorite whole grains?

What's in Season...

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

Vegetables:

Cucumbers
Eggplant
Green beans
Green peppers
Lettuce
Summer squash
Sweet corn
Tomatoes
Zucchini

Fruits:

Blueberries
Cantaloupe
Grapes
Honeydew melon
Nectarines
Peaches
Pears
Plums
Watermelon

Keep Moving



Being active helps us to control our weight and appetite. It also helps us to feel more energetic. We even sleep better! People usually feel better when they build physical activity into each day. Try it for yourself – get moving and feel the difference!

Stuffed Peppers

Serves 6

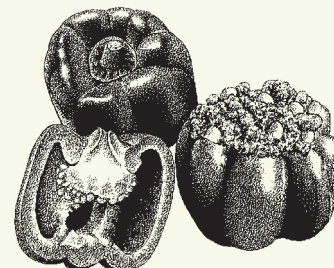
1 tablespoon vegetable oil
½ cup onion, chopped
1 clove garlic, minced,
or ½ teaspoon garlic powder
3 large green or red peppers
1 15.5-ounce can kidney beans, drained
2 cups cooked rice, brown or white
1 tablespoon dried parsley
or 2 tablespoons fresh parsley (optional)
¼ teaspoon black pepper
½ cup low-fat cheddar cheese, Shredded

TIPS:

- A good way to use leftover rice. Brown rice is a whole grain.
- Make extra and freeze for later use.

Nutrition Facts: Serving Size (with brown rice): ½ pepper; Calories: 190; Fruits and Vegetables: ½ cup; Fat: 4 g; Fiber: 5 g; Sodium: 170 mg

1. Wash and prepare vegetables.
2. Cook onion and garlic in vegetable oil until tender.
3. Add beans, rice, parsley, and black pepper. (You may use more beans and less rice).
4. Cut washed peppers in half, remove seeds, and place in baking pan.
5. Spoon bean mixture into each pepper. Top with cheese.
6. Bake in a preheated oven at 350° F for 20-25 minutes.





¡Busque los granos integrales!

- ✓ Los granos incluyen el trigo, el arroz, la avena y el maíz, y los alimentos que se hacen con ellos.
- ✓ Los granos integrales contienen todo el grano.
- ✓ Los granos integrales tienen más fibra y vitaminas, y son las mejores opciones para una buena salud.
- ✓ Consumir granos integrales le pueden ayudar a sentirse satisfecho /a, en caso de que usted esté cuidando su peso.
- ✓ Para escoger alimentos con granos integrales lea la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos. Un alimento es un grano integral si uno de los siguientes artículos aparece listado en primer lugar:

- Arroz integral / *Brown rice*
- Bulgur (trigo molido)
- Avena / *Oatmeal*
- Cebada integral / *whole-grain barley*
- Palomitas de maíz / *Popcorn*
- Maíz integral / *Whole-grain corn* o *whole kernel corn*
- Avena integral / *Whole oats*
- Trigo integral / *Whole wheat* (para asegurarse de que sea un grano integral, vea que diga **pan de trigo integral / whole wheat bread**)
- Harina de Graham / *Graham flour*

- ✓ ¿Cuáles son sus granos integrales favoritos?

Qué está de estación...

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

Verduras:

- Berenjenas
- Calabacín de verano (amarillo)
- Habichuelas verdes
- Lechugas
- Maíz dulce
- Pepinos
- Pimientos verdes
- Tomates
- Zucchini

Frutas:

- Ciruelas
- Duraznos
- Melones (Honey Dew y Cantaloupe)
- Moras
- Mandarinas
- Peras
- Sandía
- Uvas

A movernos



Mantenernos activos nos ayuda a controlar nuestro peso y nuestro apetito, y nos ayuda también a sentirnos con más energía. ¡Incluso dormimos mejor! Habitualmente, quienes realizan algo de actividad física todos los días se sienten mejor. Pruébelo usted mismo /a: ¡pónganse en movimiento, y sienta la diferencia!

Pimientos verdes rellenos

- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, machacado, o ½ cucharadita de ajo en polvo
- 3 pimientos verdes o rojos grandes
- 1 lata de 15.5 onzas de habichuelas, escurridos
- 2 tazas de arroz cocido, integral o blanco
- 1 cucharada de perejil seco, o 2 cucharadas de perejil fresco (opcional)
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de queso Cheddar, rallado, bajo en grasas

Datos de nutrición: Tamaño de la porción (con arroz integral): ½ pimiento; calorías: 190; frutas y verduras: 1/2 taza; grasas: 4 g; fibra: 5 g; sodio: 170 mg

Porciones: 6

1. Lavar y preparar las verduras.
2. Cocinar la cebolla y el ajo en el aceite vegetal hasta que estén blandos.
3. Agregar los frijoles, el arroz, el perejil y la pimienta negra. (Se puede usar más frijoles y menos arroz.)
4. Cortar en dos los pimientos verdes lavados, sácale las semillas, y póngalos en un recipiente de hornear.
5. Poner por cucharadas la mezcla de frijoles dentro de cada pimiento. Poner por encima el queso rallado.
6. Hornee en un horno ya calentado a 350° F por 20-25 minutos.

SUGERENCIAS:

- Una buena manera de usar el arroz que sobra. El arroz integral es un cereal integral.
- Prepare una cantidad extra, y congele para usar más tarde.

