



March 2011

Supplement

Rainbow Penne Pasta

Ingredients

8 oz uncooked whole wheat penne pasta
 2 Tbsp olive oil
 2 cloves garlic, minced
 1 16-oz can garbanzo beans, drained and rinsed
 1 16-oz package frozen broccoli florets, thawed
 1 medium-sized red bell pepper, thinly sliced
 ½ teaspoon salt
 ¼ cup freshly grated or shredded parmesan cheese
 Freshly ground black pepper to taste

Directions

Cook the Pasta. Heat the oil in a large skillet over low heat. Add garlic and sauté 5 minutes. Add the broccoli, beans, pepper, 3 Tbsp water, and salt. Cover and adjust to medium heat. Steam, 5 to 7 minutes, stirring occasionally. Toss the pasta with the vegetables. Top with cheese. Serve.

How do you “eat right with COLOR?”

March is National Nutrition Month! This year, the ADA reminds us to include a variety of color on our plates every day by eating a variety of fruits, vegetables, whole grains, lean meats, and low-fat dairy.

More Color, More Health Benefits!

GREEN produce indicates antioxidant potential and may help promote healthy vision and reduce cancer risks.

- ❖ Avocado, apples, grapes, honeydew, kiwi and lime
- ❖ Artichoke, asparagus, broccoli, green beans, green peppers, spinach

ORANGE and **DEEP YELLOW** foods promote healthy vision and immunity while also reducing cancer risk.

- ❖ Apricot, cantaloupe, grapefruit, mango, papaya, peach, pineapple
- ❖ Carrots, yellow pepper, yellow corn, sweet potatoes

PURPLE and **BLUE** foods contain antioxidants and help with memory and urinary tract health.

- ❖ Blackberries, blueberries, plums, raisins
- ❖ Eggplant, purple cabbage, purple-fleshed potatoes

RED foods promote heart health, vision, immunity, and cancer reduction.

- ❖ Cherries, cranberries, pomegranate, pink grapefruit, watermelon
- ❖ Beets, red onions, red peppers, red potatoes, rhubarb, tomatoes

Help your kids “eat right with color!”

- ❖ Top **whole grain** cereals with fresh, frozen, or canned **fruit**.
- ❖ **Protein** helps kids feel satisfied, longer. Serve peanut butter or sliced lunch meat as a snack.
- ❖ Serve **low-fat milk** at breakfast, lunch, and dinner.
- ❖ Try a **low-fat cheese** stick or **low-fat yogurt** at snack time.

Sources: www.eatright.org



Marzo 2011

Boletín

Arco iris de pasta

Ingredientes

8 oz de pasta *penne* de trigo integral, sin cocinar
 2 cucharadas de aceite de oliva
 2 cabezas de ajo, picadas
 1 lata de 16 oz de garbanzos, escurridos y enjuagados
 1 paquete de 16 oz de ramitos de brócoli, descongelados
 1 pimiento morrón rojo mediano, cortado en rebanadas delgadas
 ½ cucharadita de sal
 ¼ de taza de queso parmesano rallado
 Pimienta fresca al gusto

Preparación

Cocine la pasta. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego lento. Añada el ajo y sofría por 5 minutos. Agregue el brócoli, garbanzos, pimientos, 3 cucharadas de agua y sal. Cubra y cocine a fuego medio. Deje que cocine al vapor unos 5 a 7 minutos, revolviendo ocasionalmente. Revuelva la pasta con las verduras. Eche el queso por encima. ¡Sirva y disfrute!

¿Cómo puedo usar los COLORES para comer saludablemente?

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición. Este año, la Asociación Americana de Diabetes (ADA) nos recuerda incluir una variedad de colores en nuestros platos cada día consumiendo diversas frutas, verduras, granos enteros, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa.

¡Entre más color, más beneficios para la salud!

VERDE - El verde en las frutas y verduras indica el potencial de antioxidantes que ayudan a promover una vista sana y a reducir el riesgo de cáncer.

- ❖ Aguacate, manzana, uvas, melón verde, kiwi y lima
- ❖ Alcachofa, espárrago, brócoli, ejote, pimiento verde, espinaca

ANARANJADO y AMARILLO INTENSO - Estos alimentos fomentan una vista sana e inmunidad, además de que reducen el riesgo de cáncer

- ❖ Chabacano, melón naranja, toronja, mango, papaya, durazno, piña
- ❖ Zanahoria, pimiento amarillo, elote amarillo, camote

MORADO y AZUL - Estos alimentos contienen antioxidantes y contribuyen a la buena salud de la memoria y el tracto urinario

- ❖ Moras, arándanos, ciruelas, uvas pasas
- ❖ Berenjena, col morada, papa de pulpa morada

ROJO - Los alimentos rojos fomentan la salud del corazón, vista, sistema inmunológico y reducen el riesgo de cáncer.

- ❖ Cerezas, arándanos rojos, granada, toronja rosada, sandía
- ❖ Betabel, cebolla roja, pimiento rojo, papas rojas, ruibarbo, tomate

¡Ayude a sus hijos a comer saludablemente con los colores!

- ❖ A **cereales integrales**, añada **fruta** fresca, congelada o en lata.
- ❖ **La proteína** ayuda a que los niños se sientan satisfechos por más tiempo. Sírvales mantequilla de cacahuete (maní) o una rebanada de carne para sándwich como botana.
- ❖ Sirva leche **baja en grasa** en el desayuno, almuerzo y cena.
- ❖ Entre comidas, pruebe los palitos de **queso bajos en grasa** o el **yogur bajo en grasa**.
- ❖ Corte las **verduras** frescas y guárdelas en bolsas pequeñas; así tendrá una botana lista para llevar.

Fuente: www.eatright.org