



## January 2013 Supplement

---

### Rice and Black Bean Salad

---

#### Ingredients:

- 1 cup brown rice
- 2 cups water
- 3 Tbsp. balsamic vinegar
- 1 clove garlic, minced
- 1/3 cup olive oil
- 1-1/2 cups frozen corn
- 2 cups halved cherry tomatoes
- 4 green onions, sliced
- 1 red bell pepper, diced
- 2 Tbsp. chopped cilantro
- 1 (15.5 oz.) can black beans

#### Directions:

1. Bring water to boil in a medium saucepan.
  2. Stir in brown rice, reduce heat to simmer, cover and cook for 50 minutes.
  3. Remove from heat and let steam 10 minutes. Cool.
  4. Whisk vinegar, olive oil, and garlic in a large bowl. Add salt and pepper to taste.
  5. Add brown rice to a bowl.
  6. Add corn, cherry tomatoes, green onion, red bell pepper and dressing.
  7. Toss to combine. Cover and refrigerate.
  8. Bring to room temperature before serving.
- 

## Family Fitness Fun for the New Year

The New Year is an excellent time to work family fitness into your life! Parents and caretakers are powerful role models for children. If they find ways to be more active every day, children will follow their lead. There are many ways that families can add fun activities to each day and get the whole family moving. Here are a few suggestions:

**Make time to play** – Set aside 30 minutes three times a week to just play! Younger children can enjoy hopscotch or hide-and-seek. Both can be played indoors if the weather is poor. Kick a soccer ball around, play tennis or even take a hike with older kids.

**Walk or bicycle everywhere** – Whenever possible, walk or bicycle to the grocery store, the library, school or kids' sporting events. Leave the car in the garage, save on the gas and get in some fun fitness!

**Plan active family gatherings** – Serve up fitness as well as food at your next family party! Get everyone outside after a meal. Take a walk or head to the local park for a game of catch, soccer or frisbee.

**Sing, dance and clean** – Kids will love to help around the house if you make housework fun! Play music as you clean and sing along. Let kids dust, vacuum and make a game out of picking up toys and putting them away. This is another great way to include activity during poor weather.

**Make yard work a family affair** – Yard work is fun way to get the family to be active together. Raking leaves, shoveling snow or tending to a garden allows families to enjoy the activity and get in fitness at the same time.

When exercise feels more like play, the whole family will enjoy it and be more likely to stick with it throughout the year!

For more ideas, visit:

[http://familyfitness.about.com/od/motivation/tp/family\\_fun\\_tips.htm](http://familyfitness.about.com/od/motivation/tp/family_fun_tips.htm)



Enero 2013

Boletín

---

**Ensalada de arroz y frijoles negros**

---

**Ingredientes:**

- 1 taza de arroz integral
- 2 tazas de agua
- 3 cdas. de vinagre balsámico
- 1 diente de ajo picado
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 1-1/2 tazas de elote congelado
- 2 tazas de tomates *cherry* cortados a la mitad
- 4 cebollines verdes picados
- 1 pimiento rojo picado
- 2 cdtas. de cilantro picado
- 1 lata (15.5 oz) de frijoles negros

**Preparación:**

1. Ponga agua a hervir en un sartén mediano.
  2. Agregue el arroz, reduzca el fuego y cueza a fuego lento y tapado, durante 50 minutos.
  3. Retire del fuego y déjelo reposar durante 10 minutos. Enfríe.
  4. Con un batidor de mano mezcle el vinagre, aceite de oliva y ajo en un tazón grande. Agregue sal y pimiento al gusto.
  5. Agregue el arroz a la mezcla.
  6. Agregue el elote, tomates, cebollines, pimiento, cilantro y frijoles escurridos.
  7. Revuelva bien. Cubra y refrigere.
  8. Déjelo reposar a temperatura ambiente antes de servirlo.
- 

**Diversión y ejercicio en familia para el nuevo**

¡El Año Nuevo es un tiempo excelente para que las familias decidan ponerse en forma! Los padres y quienes cuidan de los niños son un ejemplo poderoso para los pequeños. Si encuentran la forma de ser más activos a diario, los niños los imitarán. Hay muchas formas en las que las familias pueden incluir actividades divertidas cada día y hacer que toda la familia se mueva. Aquí le ofrecemos algunas sugerencias:

**Haga tiempo para jugar** – ¡Reserve 30 minutos tres veces a la semana para jugar! Los niños más pequeños pueden divertirse jugando a la rayuela o a las escondidas. Ambos pueden jugarse en el interior si hay mal clima. Jueguen con un balón de fútbol, jueguen tenis o vayan de caminata con los niños mayorcitos.

**Camine o monte bicicleta a todas partes** – Siempre que pueda, camine o monte en bicicleta para ir a la tienda, biblioteca, escuela o eventos deportivos de los niños. ¡Deje el auto en la cochera, ahorre en gasolina y póngase en forma de manera divertida!

**Planee reuniones familiares con actividades** – ¡Sirva tanto salud como comida en su próxima reunión familiar! Después de la comida, pídale a todos que vayan afuera. Invítelos a caminar o al parque a lanzar la pelota, el *frisbee* o jugar fútbol.

**Cante, baile y limpie** – ¡A los niños les encantará ayudar en la casa si hace que las tareas sean divertidas! Toque música mientras limpia y cante a la vez. Permita que los niños aspiren y jueguen a recoger sus cosas y guardarlas. Esta es otra buena manera de incluir una actividad cuando el clima no invita a jugar afuera.

**Haga del trabajo en el jardín una actividad familiar** – El trabajo del jardín es una buena forma para que la familia se mantenga activa junta. Recoger hojas, retirar la nieve o cuidar del jardín permite a las familias disfrutar de la actividad y ponerse en forma al mismo tiempo.

¡Cuando el ejercicio se siente más como un juego, la familia entera lo disfruta y es más probable que lo siga haciendo todo el año!

Para más ideas, visite:

[http://familyfitness.about.com/od/motivation/tp/family\\_fun\\_tips.htm](http://familyfitness.about.com/od/motivation/tp/family_fun_tips.htm)