



December 2013 Supplement

Apple Oat Bars**Ingredients:**

- 3/4 cups old-fashioned oats
- 1 tablespoon all-purpose flour
- 1/4 cup whole-wheat flour
- 1/2 cup nuts, toasted
- 1/2 cup light-brown sugar
- 1/2 cup all-purpose flour
- 1/2 teaspoon ground cinnamon
- 1 pinch baking powder
- 3 tablespoons canola oil
- 4 granny smith apples
- 1/4 cup dried fruit
- 2 tablespoons honey
- 3 tablespoons butter, melted

**Directions:**

1. Preheat oven to 350°F.
2. Mix oats, flours, nuts, sugar, cinnamon, salt and baking powder in a small bowl. Add butter and oil until the mixture is crumbly.
3. In another bowl, mix apples, fruit, honey and flour.
4. Assemble: pour half of the crumb mixture into the bottom of a baking pan and pat down. Then, add the apple filling and press down. Pour the rest of the crumb filling on top.
5. Bake until top is lightly browned, about 40-45 minutes.

Source: <http://www.chopchopmag.org/content/apple-icious-oat-bars>

Lighten Up Your Holiday Desserts

Tis the season...for sweets! December is full of holiday celebrations. Desserts are everywhere, and are often high in fat, sugar and calories. With so many options, it can be hard to eat right. Here are some ideas to lighten your holiday sweets. Enjoy your holiday season and your health!

Tips for Better Baking. If you are making desserts at home, try adapting your recipes. Here are some ideas:

- Cut back on fat. In recipes that call for whole milk, cream or sour cream, try using low or reduced fat versions. Nonfat Greek yogurt can also be used in place of sour cream.
- Choose the right fats. Cook with unsaturated fats such as canola oil or margarine. Add some chopped nuts to your favorite recipes.
- Add fiber to keep you full. Oats, whole wheat flour and fruit are a great source of fiber. Try using half all-purpose and half whole-wheat flour in recipes. Add dried berries, apples or bananas to your favorite baked goods.
- Use less sugar. You can reduce the sugar by 1/4 to 1/3 without changing the quality or taste. You can also sweeten foods with spices or fruits.

Write Down What You Eat. When you write down your food choices, you are more aware of how much you have and the choices you make. Keeping track of how many sweets you eat makes you less likely to over-indulge.

Share. If family or friends send you high-fat desserts as a present, share! Consider giving some to a local nursing home or sharing with others.

Take the Focus off the Sweets. Fruits and vegetables can be a part of your holidays, too. Arrange fruits and vegetables in festive colors or shapes.

Be prepared. There are holiday traditions with super-sweet high calorie treats at every turn. You can't always avoid sweets, but you can be prepared. Eat before you go. When you arrive, find the healthy options. Treat yourself if you want, but watch your portion sizes.

Sources:

<http://www.webmd.com/food-recipes/features/healthier-holiday-cookie-recipes>, <http://www.eatright.org>, www.cspinet.org



Diciembre 2013

Boletín

Barras de manzana y avena

Ingredientes:

- 3/4 taza de avena tradicional
- 1 cucharada de harina regular
- 1/4 taza de harina de trigo integral
- 1/2 taza de nueces tostadas
- 1/2 taza de azúcar moreno *light*
- 1/2 taza de harina regular
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 pizca de polvo para hornear
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 4 manzanas *granny smith*
- 1/4 taza de fruta seca
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 3 cucharadas de mantequilla derretida

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En un tazón pequeño, mezcle la avena, harinas, nueces, azúcar, canela, sal y polvo para hornear. Agregue la mantequilla y aceite. Mezcle hasta tener una textura granulosa.
3. En otro tazón, mezcle las manzanas, fruta seca, miel de abeja y harina.
4. Para hacer las barras: coloque la mitad de la mezcla granulosa en el fondo de una bandeja para hornear y presiónela con los dedos. Agregue el relleno de manzana y presiónelo. Coloque el resto de la mezcla granulosa arriba.
5. Hornee hasta que la parte de arriba se dore un poco, unos 40 a 45 minutos.

Fuente: <http://www.chopchopmag.org/content/apple-icious-oat-bars>

Prepare postres más saludables en estas festividades

Esta es la temporada... ¡para los postres! Diciembre llega pleno de celebraciones festivas. Los postres están por doquier. Por lo general con un alto contenido de grasa, azúcar y calorías. Con tantas opciones, puede ser muy difícil comer adecuadamente. He aquí algunas ideas para bajarle las calorías a los postres. ¡Disfrute de su temporada festiva y su salud!

Consejos para la hora de hornear. Si va a preparar postres en casa, pruebe a adaptar sus recetas. He aquí algunas ideas:

- *Reduzca la grasa.* En las recetas que piden leche entera, crema o crema agria, pruebe usando sus versiones bajas en grasa o grasa reducida. El yogur griego sin grasa puede usarse en lugar de la crema agria.
- *Elija las grasas correctas.* Cocine con grasas insaturadas como el aceite de canola o margarina. Agregue un poco de nueces picadas a sus recetas favoritas.
- *Agregue fibra para mantenerse satisfecho.* La avena, harina de trigo integral y fruta son buenas fuentes de fibra. Pruebe usando la mitad de harina regular y la mitad de integral en las recetas. Agregue bayas secas, manzanas o plátanos a los productos de repostería.
- *Use menos azúcar.* Usted puede reducir la cantidad de azúcar en una cuarta o tercera parte sin cambiar la calidad de su sabor. También puede endulzar sus alimentos con especias o frutas.

Anote lo que come. Cuando anota sus elecciones de comida, está más consciente de cuánto come y lo que escoge. Si lleva un registro de cuántos dulces come, tenderá a no excederse.

Comparta. Si su familia o amigos le envían postres de regalo con un alto contenido de grasa, ¡compártalos! Considere la posibilidad de regalar algunos a un ancianato o compartirlos con otros.

No se enfoque en los dulces. Las frutas y verduras pueden ser una parte de sus festividades también. Haga con las frutas y verduras un arreglo festivo de colores y formas.

Esté preparada. Hay tradiciones festivas con platillos súper dulces y ricos en calorías por doquier. No siempre se pueden evitar los dulces, pero puede estar preparada. Coma antes de salir de casa. Cuando llegue al lugar del convite, busque las opciones nutritivas. Dese su gusto si quiere, pero vigile el tamaño de las porciones.

Fuentes: <http://www.webmd.com/food-recipes/features/healthier-holiday-cookie-recipes>, <http://www.eatright.org>, www.cspinet.org