



March 2014 Supplement

Harira

Ingredients:

- 2 tablespoons olive oil
- 1 onion, peeled and chopped
- 3 medium carrots, sliced
- 3 celery stalks, sliced
- 2 cloves garlic, minced
- 1 teaspoon each cinnamon, ginger, and turmeric
- 1 (15 ounce) can chopped tomatoes
- 8 cups chicken broth
- 1 (15 ounce) can chickpeas, drained and rinsed
- 1 cup uncooked lentils
- 1 cup cooked brown rice
- Juice of half a lemon
- 2 tablespoons chopped parsley or cilantro leaves, for topping



Directions:

1. Add the olive oil, onions, carrots, celery and garlic to a pot over medium heat. Cook until vegetables are tender - about 10 minutes.
2. Add the cinnamon, ginger, and turmeric. Stir until fragrant - about 10 seconds.
3. Add tomatoes, broth, chickpeas, lentils, and rice. Bring to a boil, then turn heat to low. Cook for about 1 hour, stirring occasionally.
4. Just before serving, add lemon juice. Top soup with parsley or cilantro.

Source: <http://www.chopchopmag.org/content/harira>

Enjoy the Taste of Eating Right

March is National Nutrition Month! Most of us choose foods based on taste. It's a common misconception that foods can't taste good and be good for you, but that isn't true. This month, enjoy the taste of eating right. Looking for new ways to enjoy healthy foods? Try these ideas:

Choose Healthy Foods First.

Center your meals and snacks around nutrient-rich foods. Nutrient-rich foods are foods that are high in nutrients and low in calories. Fruits, vegetables, whole grains, lean meats, poultry, fish, beans, and low fat dairy are all examples of nutrient-rich foods. Focus your meals around these items. Eat foods that are high in salt, sugar or fat in small amounts or only on special occasions.

Here are some ways to add nutrient-rich foods to your diet:

- Add more vegetables. Mix peppers and onions in with your eggs. Slice lettuce, tomatoes and cucumber into sandwiches. Keep vegetable sticks on hand for snacks.
- Serve meals that have many nutrient rich foods, like bean and vegetable soup.
- Blend fruit and nonfat or low-fat yogurt for a sweet snack or dessert.

Add Flavor Without Adding Calories

There are many ways to add flavor without adding many calories. For example:

- Use cooking techniques like grilling or caramelizing
- Condiments like vinegars, mustard or reduction sauces give you bold flavor with only a small amount
- Flavor foods with peppers, herbs and spices, or citrus juice and zest
- Adding nutty flavors by cooking with whole grains. Or, add chopped nuts to your next meal.

Try New Flavors

We can easily find ourselves eating the same meals day after day. Mix it up! There are endless ways to eat healthy. Try something new - a new ingredient, a new recipe, a new flavor. You could really like it! Need some suggestions?

- Try a new fruit or vegetable each time you go to the grocery store.
- Prepare a food you love in a new way. For example, grill vegetables that you normally eat raw.
- Try foods of a different culture. Need somewhere to start? The recipe to your left is for a Middle Eastern soup, called Harira.

Sources: <http://www.eatright.org/>



Marzo 2014

Boletín

Harira

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 1 cebolla picada
- 3 zanahorias medianas, en rodajas
- 3 tallos de apio, en rodajas
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- cucharadita de cada uno de estos: canela, jengibre y cúrcuma
- 1 lata (15 onzas) de tomates picados
- 8 tazas de consomé de pollo
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 taza de lentejas crudas
- 1 taza de arroz integral cocido
- El jugo de medio limón
- 2 cucharadas de perejil o cilantro picado, para adornar



Preparación:

1. Mezcle el aceite de olivo, cebolla, zanahorias, apio y ajo en una olla a fuego medio. Cocine hasta que las verduras se hayan ablandado, alrededor de 10 minutos.
2. Agregue la canela, jengibre y cúrcuma. Revuelva hasta que despida un aroma, alrededor de 10 segundos.
3. Agregue los tomates, consomé, garbanzos, lentejas y arroz. Deje que hierva y baje el fuego. Cocine alrededor de 1 hora, mezclando ocasionalmente.
4. Antes de servir, agregue el jugo de limón. Adorne la sopa con el perejil o cilantro.

Fuente: <http://www.chopchopmag.org/content/harira>

Disfrute del sabor de comer bien

¡Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición! La mayoría de nosotros elegimos alimentos basados en su sabor. Un concepto erróneo común es que los alimentos no pueden saber bien y a la vez ser buenos para la salud, pero esto no es verdad. Este mes, disfrute del sabor de comer bien. ¿Está buscando nuevas maneras de disfrutar de alimentos saludables? Pruebe estas ideas:

Elija alimentos saludables primero.

Planee sus comidas y botanas en torno a alimentos ricos en nutrientes. Estos alimentos tienen un alto contenido de nutrientes y son bajos en calorías. Las frutas, verduras, granos integrales, carnes sin grasa, aves, pescado, frijoles y lácteos bajos en grasas son todos ejemplos de alimentos ricos en nutrientes. Enfoque sus comidas en torno a estos productos. Coma alimentos con un alto contenido de sal, azúcar o grasa en pequeñas cantidades o solo en ocasiones especiales.

He aquí algunas formas de agregar alimentos ricos en nutrientes a su alimentación:

- Agregue más verduras. Añada pimientos y cebolla a los huevos. Póngale lechuga, tomates y pepinos a sus sándwiches. Mantenga a la mano palitos de verduras como bocadillos.
- Sirva comidas que contengan muchos alimentos ricos en nutrientes, como frijoles y sopas de verduras.
- Para un bocadillo o postre dulce, licúe yogur sin grasa o bajo en grasa con fruta.

Agregue sabor sin agregar calorías.

Hay muchas formas de agregar sabor sin agregar muchas calorías. Por ejemplo:

- Use métodos culinarios como cocinar a la parrilla o caramelizar alimentos.
- Pequeñas cantidades de condimentos como vinagres, mostazas o salsas que se han dejado espesar le dan un sabor intenso a los alimentos.
- Dele sabor a los alimentos con pimientos, hierbas y especias o con jugo o ralladura de cítricos.
- Dé un toque de sabor a nueces cocinando con granos integrales. O agréguele nueces picadas a su próxima comida.

Pruebe nuevos sabores.

Es muy fácil caer en la costumbre de comer la misma comida día tras día. ¡Agregue variedad! Hay muchas maneras de comer saludablemente. Pruebe algo nuevo: nuevos ingredientes, recetas o sabores. ¡Podría realmente gustarle! ¿Necesita algunas sugerencias?

- Pruebe una fruta o verdura nueva cada vez que vaya a la tienda de abarrotes.
- Prepare los alimentos que le gustan de diferentes maneras. Por ejemplo, ase las verduras que por lo general come crudas.
- Pruebe alimentos de una cultura diferente. ¿No sabe por dónde empezar? La receta en la columna a la izquierda es de una sopa del Medio Oriente, llamada Harira.

Fuente: <http://www.eatright.org/>