

# 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...

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

### Vegetables:

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

### Fruits:

Blueberries  
Cantaloupe  
Grapes  
Honeydew melon  
Nectarines  
Peaches  
Pears  
Plums  
Watermelon

## Keep Moving



**B**eing 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 Green Peppers

Serves 6

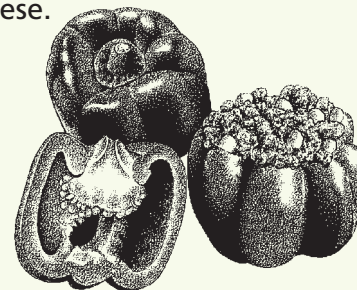
1 tablespoon vegetable oil  
½ cup onion, chopped  
1 clove garlic, minced,  
or ½ teaspoon garlic powder  
3 large green peppers  
1 16-ounce can kidney beans, drained  
2 cups cooked rice, brown or white  
1 tablespoon dried parsley  
or 2 tablespoons fresh parsley (optional)  
¼ teaspoon black pepper  
½ cup cheddar cheese, grated, low-fat

### TIPS:

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

**Nutrition Facts:** Serving size: ½ pepper; Calories: 210; Fruits and Vegetables: 1½ servings; Fat: 3.5 g; Fiber: 7 g

1. Wash and prepare vegetables.
2. Cook onion and garlic in vegetable oil.
3. Add beans, rice, parsley, and black pepper. (You may use more beans and less rice).
4. Cut washed green peppers in half, remove seeds and place in baking pan.
5. Spoon bean mixture into each pepper. Top with grated cheese.
6. Bake at 350° F for 10-15 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 el grano entero completo.
- ✓ 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?



### Pimientos verdes rellenos

- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, machacado, o ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 3 pimientos verdes grandes
- 1 lata de 16 onzas de habichuelas o frijoles riñón, 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: ½ pimiento; calorías: 210; frutas y vegetales: 1½ porciones; grasas: 3.5 g; fibra: 7 g

### Qué está de estación...

**¡A**horre dinero y disfrute los mejores sabores de la estación! Los frutos y vegetales frescos más convenientes para comprar en agosto son:

#### Vegetales:

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

#### Frutas:

- Ciruelas
- Duraznos
- Melón
- Moras (*blueberries*)
- Nectarinas
- Peras
- Sandía / melón de agua
- Uvas

### A movernos



**M**antenernos 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!

Porciones: 6

1. Lavar y preparar los vegetales.
2. Cocinar la cebolla y los vegetales en el aceite vegetal.
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, retirar las semillas, y ponerlos en un recipiente para horno.
5. Poner por cucharadas la mezcla de frijoles dentro de cada pimiento. Poner por encima el queso rallado.
6. Hornear a 350° F durante 10-15 minutos.

#### SUGERENCIAS:

- Una buena forma de usar arroz sobrante.
- Prepare una cantidad extra, y congele para usar más tarde.
- El arroz integral es un grano entero.

