

ARIZONA THE EFNEP BITE



Cooperative Extension
Pima County



SPRING CLEANING

Hi there and welcome to our May 2021 EFNEP Bite newsletter. This EFNEP Bite we will include some ideas for preparing for our few warmer months ahead here in Arizona. Inside you will find ideas for a Spring Salad, Spring Cleaning and burning calories, and spring produce. Community Nutrition classes are available virtually through zoom, please check out our new series Eat Well Be Well starting the week of May 10th, 2021 and continue for 6-weeks, there are various times and dates to choose from. Our classes are in Spanish and English, so please register today. We were hoping to have an on-line virtually Summer Camp for youth, if you or someone you know are interested please email us at communitynutrition.uofa@gmail.com We have been so delighted with so many lovely comments and compliments regarding our tips, recipes, and educational articles, thank you Pima County and Beyond!

Sending you all best wishes for a delightful, fun, and engaging month of May!
Joanie MA Contreras, Program Coordinator, Senior University of Arizona Pima County Cooperative Extension

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA

Facebook: U of A Community Nutrition Education EFNEP, Pima County

Instagram: @ua_efnep

Twitter: @ua_efnep

YouTube: Pima Community Nutrition- EFNEP

EAT WELL, BE WELL REGISTRATION LINK

Fill out this google form to sign up for our Eat Well, Be Well series of community nutrition classes.

<https://forms.gle/3BZD8BjLU4GhgBoLA>

SPRING CLEANING

by: Joanie Contreras

Welcome Spring! So many times, we associate Spring with Spring cleaning. Dust off the furniture and scrub the floors, scrub the bathrooms, vacuum, clean the living room, and recycling/donating older clothes and items and starting Fresh, like Spring. It may surprise you to learn that all your energy and movement are actually burning calories! Here are a few daily activities that we just did not realize that help our physical and mental health too!

Activity Time Calories burned

- Washing dishes- 1 hour - 37
- Sweeping -1 hour - 176
- Dusting/ polishing furniture -1 hour - 176
- Putting away groceries - 1 hour - 191
- General straightening up, garbage out- 1 hour - 191
 - Vacuuming - 1 hour - 252
 - Mopping - 1 hour - 267
- Organizing room - 1 hour - 367
 - Ironing - 1 hour - 137

Have Fun and don't forget to put on some music and dance your way through you and your families Spring cleaning! Then, get outside for some fresh air and a nice walk!

SPRING PRODUCE

by: Stephanie Brennan

Now that it's springtime, you may notice the produce that you find at your grocery store has changed with the seasons. Some produce items grow better in cooler weather, and some thrive during warmer weather. It may be harder to find berries and eggplant during the spring and summer, but you may have an easier time finding mangoes, peaches, and grapes at your local grocery store. Try to incorporate more seasonal fruits and vegetables into your home cooking. Visit Tucson Village Farm's Harvest Market on Tuesdays for fresh, local fruits and vegetables.

VINAIGRETTE DRESSINGS

by Kim Schmieder

The most basic vinaigrette is the right balance of oil to vinegar, which is 3:1 (3 parts of oil to 1 part of vinegar). Use your favorite oil as your base like olive, walnut, canola, or avocado. You can mix a strong flavored oil with a mild one to balance out the flavor. Use white vinegar, white wine, apple cider, red wine vinegar or citrus juice from lemon or limes to mix in with the oils. If desired add maple syrup, honey, agave etc. for sweetness, dijon mustard for creaminess and complexity and garlic or other herbs and spices for different flavors.

Basic Vinaigrette

- 3 tablespoons olive oil
- 1 tablespoons vinegar (white, apple cider, red wine)
- Salt, black pepper, to taste

Basic Creamy Vinaigrette

- ¼ cup basic vinaigrette
- 3 tablespoon plain yogurt, sour cream, or mayonnaise (for vegan, use 1/2 ripe avocado)

WHOLE WHEAT PASTA SALAD

by Ivonne Martinez

Ingredients:

- 2 cups of whole wheat pasta
- 1 cucumber
- ½ cup of purple onion
- ½ cup of cherry tomatoes
- ½ cup of broccoli
- 4 oz of canned garbanzo beans
- Your choice of Salad dressing

Instructions:

1. Cook whole wheat pasta according to packaging
2. Wash and chop all the vegetables. Drain the garbanzo beans.
3. In a large bowl, combine the pasta and all vegetables (cucumber, pepper, purple onion, cherry tomatoes, broccoli and chickpeas).
4. Add any other vegetables you want.
5. Add salad dressing of your choice
6. ENJOY!



ARIZONA THE EFNEP BITE



Cooperative Extension
Pima County



LIMPIEZA DE PRIMAVERA

Hola y bienvenido a nuestro boletín EFNEP Bite de mayo de 2021. En este boletín de EFNEP incluiremos algunas ideas para prepararnos para los meses más cálidos que se avecinan aquí en Arizona. En el interior encontrará ideas para una ensalada de primavera, una limpieza de primavera y quemar calorías, y productos de primavera. Clases de nutrición comunitaria están disponibles virtualmente a través de zoom, consulte nuestra nueva serie Eat Well Be Well a partir de la semana del 10 de mayo de 2021 y continuará durante 6 semanas, hay varios horarios y fechas para elegir. Nuestras clases son en español e inglés, así que regístrese hoy. Esperábamos tener un campamento de verano virtual en línea para jóvenes, si usted o alguien que conoce está interesado, por favor envíenos un correo electrónico a communitynutrition.uofa@gmail.com. Estamos encantados con tantos comentarios y cumplidos con respecto a nuestros consejos, recetas y artículos educativos, ¡gracias Condado de Pima y más allá!

¡Les enviamos los mejores deseos para un mes de mayo encantador, divertido y atractivo!
Joanie MA Contreras, Coordinadora del programa, Extensión Cooperativa del Condado de Pima de la Universidad Senior de Arizona

SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

Facebook: U of A Community Nutrition Education EFNEP, Pima County

Instagram: @ua_efnep

Twitter: @ua_efnep

YouTube: Pima Community Nutrition- EFNEP

ENLACE DE REGISTRO DE LA SERIE DE COMER BIEN, ESTAR BIEN

Complete este formulario de Google para registrarse por nuestro Serie de primavera de clases de nutrición comunitaria

<https://forms.gle/N3Weg8zNcPuG3iYi6>

LIMPIEZA DE PRIMAVERA por Joanie Contreras

¡Bienvenida la Primavera! Muchas veces asociamos la primavera con la limpieza de primavera. Desempolvar los muebles y fregar los pisos, fregar los baños, aspirar, limpiar la sala y reciclar/donar ropa y artículos viejos y comenzar Frescos, como la Primavera. ¡Puede que te sorprenda saber que toda tu energía y movimiento en realidad están quemando calorías! ¡Aquí hay algunas actividades diarias que simplemente no nos dimos cuenta que también ayudan a nuestra salud física y mental!

Calorías quemadas durante estos tiempos de actividad

- Lavando platos - 1 hora - 137
 - Barriendo - 1 hora - 176
- Quitando el polvo/puliendo muebles - 1 hora - 176
 - Guardando las comestibles - 1 hora - 191
- Enderezamiento general, eliminación de basura - 1 hora - 191
 - Aspirando - 1 hora - 252
 - Trapeando - 1 hora - 267
- Organizando un cuarto - 1 hora - 367
 - Planchado - 1 hora - 137

Diviértete y no olvides poner música y bailar a tu manera tú y tu familia hacia la ¡Limpieza de primavera! Luego, salgan a tomar aire fresco y den un agradable paseo caminando.

PRODUCTOS DE PRIMAVERA por Stephanie Brennan

Ahora que es primavera, es posible que notes que los productos que encuentras en tu supermercado han cambiado con las estaciones. Algunos productos agrícolas crecen mejor en climas más fríos y algunos prosperan durante el clima más cálido. Puede ser más difícil encontrar bayas y berenjenas durante la primavera y el verano, pero es posible que le resulte más fácil encontrar mangos, duraznos y uvas en su supermercado local. Intente incorporar más frutas y verduras de temporada en su cocina casera. Visite el mercado de la cosecha de Tucson Village Farm los martes para disfrutar de frutas y verduras locales frescas.

ADEREZOS DE VINAGRETA

por Kim Schmieder

La vinagreta más básica es el equilibrio adecuado de aceite a vinagre, que es de 3:1 (3 partes de aceite a 1 parte de vinagre). Use su aceite favorito como base como el aceite de oliva, nuez, canola o aguacate. Puede mezclar un aceite de sabor fuerte con uno suave para equilibrar el sabor. Use vinagre blanco, vino blanco, sidra de manzana, vinagre de vino tinto o jugo de cítricos de limón o limas para mezclar con los aceites. Si lo desea, agregue jarabe de arce, miel, agave, etc. para obtener dulzor, mostaza de Dijon para obtener cremosidad y complejidad y ajo u otras hierbas y especias para diferentes sabores.

Aderezo de Vinagreta Básica

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre (blanco, sidra de manzana, vino tinto)
- Sal, pimienta negra, al gusto

Aderezo de Vinagreta Cremosa Básica

- ¼ de taza de aderezo de vinagreta básica
- 3 cucharadas de yogur natural, crema agria o mayonesa (para veganos, use 1/2 aguacate maduro)

ENSALADA DE PASTA DE TRIGO INTEGRAL

por Ivonne Martinez

Ingredientes:

- 2 tazas de pasta integral
- 1 pepino
- ½ taza de cebolla morada
- ½ taza de tomates cherry
- ½ taza de brócoli
- 4 onzas de garbanzos enlatados
- Su elección de aderezo para ensaladas

Instrucciones:

1. Cocine la pasta de trigo integral de acuerdo con el empaque.
2. Lavar y picar todas las verduras. Escorra los garbanzos.
3. En un tazón grande, combine la pasta y todas las verduras (pepino, pimiento, cebolla morada, tomates cherry, brócoli y garbanzos).
4. Agregue cualquier otra verdura que desee.
5. Agregue el aderezo para ensaladas de su elección
6. ¡DISFRUTE!

