The Pantry Press

October 2023 | Issue# 30

WHAT'S NEW

October is Eye Injury Prevention Month!

As we age, our eyes go through changes that can impact our vision and overall eye health. That's why it's crucial for seniors to take steps to maintain good eye health and schedule regular eye exams with an ophthalmologist.

For more info on eye health for older adults, go to:
https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/seniors

RESOURCES

For more than 30 years, EyeCare America has matched Americans 65 and older with volunteer ophthalmologists across the country. EyeCare America provides eligible seniors with medical eye exams at no cost.

Learn more about EyeCare America here:
https://www.aao.org/eyecare-america

LIVING WELL - WELLNESS TIP

Accidental eye injury is one of the leading causes of visual impairment in the United States. Here are some tips to help you avoid eye injury:

- Wear safety goggles when working in the yard, jumping your car, working with cleaning detergents, or other chemicals.
- Wear appropriate protective eyewear when participating in sports and recreational activities.
- In the event of a chemical burn to the eye, immediately flush the eye with clean water and seek emergency medical attention.

This institution is an equal opportunity provider.

RECIPE OF THE MONTH

Brown Lentil Soup

Ingredients:

1 tablespoon olive oil
1 yellow onion, chopped
4 cloves garlic, minced
1 large carrot, chopped
1 stalk celery, chopped
2 cups brown lentils
3 large tomatoes, diced
2 medium potatoes, diced
8 cups low sodium chicken stock
2 tsp bouillon powder
2 tsp paprika
1 tsp ground cumin

Instructions:

1. Heat oil in a large saucepan or pot over low-medium heat. Cook onion and garlic until transparent. Add the carrot and celery and cook until softened. Add lentils. Stir to combine flavors for a few minutes.
2. Add in the tomatoes and potatoes, allow them to cook for further 4-5 minutes.
3. Add all remaining ingredients and bring to a simmer while stirring occasionally to prevent sticking to the bottom.
4. When the soup has been simmering for 2-3 minutes, reduce heat, cover with a lid allow simmer for 40-50 minutes, while occasionally stirring, until lentils and potatoes are soft.
5. To thicken soup, use a potato masher, pressing down 3 or 4 times through the soup until reaching your desired thickness or consistency. (You can also use a stick blender: 2-3 quick pulses.)
6. Season with salt and pepper, to your taste and enjoy!

BENEFITS

Brown lentils are a great source of plant-based protein, with one cup of cooked lentils providing about 18 grams. Protein is important for building muscle and curbing hunger. **Lentils** are also high in fiber, with one cup providing about 16 grams, which is important for maintaining digestive health and lowering cholesterol levels.

La Prensa de la Despensa

Octubre 2023 | Edición 30

¿QUE HAY DE NUEVO?

¡Octubre es el Mes de la Prevención de Lesiones Oculares!

A medida que envejecemos, nuestros ojos experimentan cambios que pueden afectar nuestra visión y la salud ocular en general. Por eso es fundamental que las personas mayores tomen medidas para mantener una buena salud ocular y programen exámenes oculares periódicos con un oftalmólogo.

Para obtener más información sobre la salud ocular de los adultos mayores, visite:
https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/seniors

RECURSOS

Durante más de 30 años, EyeCare America ha puesto en contacto a estadounidenses de 65 años o más con oftalmólogos voluntarios en todo el país. EyeCare America ofrece a las personas mayores elegibles exámenes médicos de la vista sin costo alguno.

Obtenga más información sobre EyeCare America aquí:
https://www.aao.org/eyecare-america

VIVA BIEN - CONSEJO BIENESTAR

Las lesiones oculares accidentales son una de las principales causas de discapacidad visual en los Estados Unidos. A continuación, se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a evitar lesiones oculares:

- Use gafas protectoras cuando trabaje en el jardín, pase corriente a su automóvil, trabaje con detergentes de limpieza u otros productos químicos.
- Use gafas protectoras adecuadas cuando participe en deportes y actividades recreativas.
- En caso de quemadura química en el ojo, enjuáguelo inmediatamente con agua limpia y busque atención médica de emergencia.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

RECETA DEL MES

Sopa de Lentejas Marrones

Ingredientes:

- 1 cucharada aceite de olivo
- 1 cebolla amarilla, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 zanahoria grande, cortada
- 1 tallo de apio, cortado
- 1 tazas de lentejas marrones
- 3 tomates grandes, picados
- 2 papas medianas, picadas
- 8 tazas caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cucharaditas caldo en polvo
- 2 cucharaditas paprika
- 1 cucharadita comino molido

Preparación:

1. Caliente el aceite en una cacerola u olla grande a fuego medio-bajo. Cocine la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Agregue la zanahoria y el apio y cocine hasta que se ablanden. Agregue las lentejas. Revuelva para combinar los sabores durante unos minutos.
2. Agregue los tomates y las papas y déjelos cocinar durante 4-5 minutos más.
3. Agregue todos los ingredientes restantes y cocine a fuego lento mientras revuelve ocasionalmente para evitar que se pegue al fondo.
4. Cuando la sopa haya estado hirviendo a fuego lento durante 2-3 minutos, reduzca el fuego, cubra con una tapa y deje cocinar a fuego lento durante 40-50 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las lentejas y las papas estén suaves.
5. Para espesar la sopa, use un machacador de papas, presionando 3 o 4 veces a través de la sopa hasta alcanzar la consistencia deseada. (También puede usar una batidora de mano: 2-3 pulsaciones rápidas).
6. Sazone con sal y pimienta al gusto y ¡disfrute!

BENEFICIOS

Las **lentejas marrones** son una gran fuente de proteína de origen vegetal; una taza de lentejas cocidas proporciona aproximadamente 18 gramos. La proteína es importante para desarrollar músculos y controlar el hambre. Las **lentejas** también son ricas en fibra: una taza proporciona aproximadamente 16 gramos, lo cual es importante para mantener la salud digestiva y reducir los niveles de colesterol.