



The Pantry Press

February 2023 | Issue #22

WHAT'S NEW

Join us in highlighting **oral health awareness!** Taking care of your teeth and gums helps make it easier to eat and enjoy food. Visit the link below to learn more about oral health!
<https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/oralhealth.htm>

RESOURCE

Need dental assistance? IBN Sina Foundation provides low-cost dental care in multiple Houston community clinics. Visit the link below
<https://ibnsinafoundation.org/locations/> or call 281-848-7979 for more info.

LIVING WELL - WELLNESS

Quick tips for oral health

- Brush your teeth twice a day – after breakfast and before bed.
- Floss your teeth once a day to prevent plaque buildup.
- Talk to your doctor if you have dry mouth or mouth changes like lumps, numbness, or trouble chewing.

RECIPE OF THE MONTH

Mixed fruit crisp

Ingredients:

- 2, 15-ounce cans of mixed fruit
- 1 tablespoon of sugar
- 1 teaspoon of cinnamon
- 1/4 teaspoon of salt
- 2/3 cup of oats
- 1/3 cup of slivered almonds (or nut of choice, diced)
- 2 tablespoons of unsalted butter

Instructions:

- Preheat the oven to 350°F
- Drain mixed fruit, reserve 1/4 cup syrup
- Add fruit and reserved syrup to a 2-quart baking dish (8x8x2) and stir
- In a bowl, mix the sugar, cinnamon, oats, nuts, salt, butter with your hands
- Pour mixture over the mixed fruit
- Bake for 40 minutes or until crisp – serve with yogurt for a balanced breakfast!

BENEFITS

Canned mixed fruit provides immune-boosting vitamins like vitamin A and vitamin C. It also has fiber, which helps to prevent constipation and keeps you feeling full.

La Prensa de la Despensa

Febrero 2023 | Edición 22

¿QUE HAY DE NUEVO?

¡Únete a nosotros en destacar la conciencia de higiene oral! El cuidado de los dientes y las encías facilitan el comer y disfrutar la comida. ¡Visite la página abajo para aprender más sobre la higiene oral!

<https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/oralhealth.htm>

RECURSOS

¿Necesita de asistencia dental? IBN Sina Foundation ofrece atención dental a bajo costo en clínicas comunitarias en Houston. Visite la página abajo <https://ibnsinafoundation.org/locations/> o llame a 281-848-7979 para más información.

VIVA BIEN - CONSEJO BIENESTAR

Consejos rápidos de higiene oral

- Cepille sus dientes dos veces al día – después del desayuno y antes de dormir.
- Use hilo dental una vez al día para prevenir acumulación de placa.
- Hable con su doctor si tiene la boca seca o cambios como bultos, adormecimiento, o problemas para masticar.

RECETA DEL MES



Crujiente de Frutas Mixtas

Ingredientes:

- 2 latas de frutas mixtas de 15 onzas
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de sal
- 2/3 tazas de avena
- 1/3 taza de almendras picadas (puede ser otra nuez, picada)
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal

Preparación:

- Caliente el horno a 350F
- Escurra la fruta mixta, reserve ¼ taza del jarabe
- Agregue la fruta y el jarabe a una bandeja de hornear de (8x8x2) y mezcle
- En un tazón, mezcle el azúcar, canela, avena, nueces, sal y mantequilla con las manos
- Derrame la mezcla sobre la fruta
- Hornee por 40 minutos o hasta que este crujiente – ¡sírvase con yogur para un desayuno equilibrado!

BENEFICIOS

La mezcla de fruta enlatada provee vitaminas que fortalecen el sistema inmunitario como la vitamina A y la vitamina C. También contiene fibra que ayuda a prevenir el estreñimiento y mantiene una sensación de llenura.