

The Pantry Press

January 2023 | Issue 21

WHAT'S NEW?

January is National Blood Donor Month!

Join the American Red Cross as they celebrate the lifesaving impact of blood and platelet donors!

For more info on how to donate blood visit: [https:// www.redcross.org](https://www.redcross.org)

RESOURCES

Are you looking for health insurance coverage?

Learn more about MPED here:

<https://www.hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip/medicaid-chip-programs-services/programs-children-adults-disabilities/medicaid-elderly-people-disabilities>

LIVING WELL - WELLNESS

According to the Mental Health Foundation, helping others by donating blood may:

- Reduce stress.
- Improve your emotional well-being.
- Help get rid of negative feelings.
- Provide a sense of belonging and reduce isolation.

Learn more at www.healthline.com

RECIPE OF THE MONTH



Whole Wheat Cereal Bars

Ingredients:

- ½ cup brown sugar
- ½ cup honey
- ½ cup peanut butter
- 3 cups coarsely chopped whole wheat cereal biscuits
- ¾ cup raisins

Directions:

1. Combine brown sugar, honey, and peanut butter in a microwave-safe glass or ceramic bowl. Melt the peanut butter mixture by heating in 30-second intervals, stirring after each interval, for 1-2 minutes. Stir in cereal and raisins.
2. Press cereal mixture into an 8-inch square pan sprayed with non-stick spray. Cool and cut into bars.

BENEFITS

Shredded Wheat Cereal is a great addition to your diet as it is high in fiber, protein, and minerals such as zinc and phosphorus. It is also a whole grain and may reduce risk factors of heart disease such as high cholesterol.

La Prensa de la Despensa

Enero 2023 | Edición 21

¿QUE HAY DE NUEVO?

¡Enero es el Mes Nacional del Donante de Sangre!!

Únase a la Cruz Roja Americana mientras celebran el impacto de salvar vidas de los donantes de sangre y plaquetas!

Para obtener más información sobre cómo donar sangre, visite:

<https://www.redcross.org>

RECURSOS

¿Está buscando cobertura de seguro de salud?

Obtenga más información sobre MPED aquí:
<https://www.hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip/medicaid-chip-programs-services/programs-children-adults-disabilities/medicaid-elderly-people-disabilities>

VIVA BIEN - CONSEJO BIENESTAR

Según la Fundación de Salud Mental, ayudar a otros individuales mediante la donación de sangre puede:

- Reducir el estrés
- Mejorar su bienestar emocional
- Ayudar a deshacerse de los sentimientos negativos
- Proporcionar un sentido de pertenencia y reducir el aislamiento
- **Obtenga más información en**
www.healthline.com

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

RECETA DEL MES



Barritas de cereales integrales

Ingredientes:

- ½ taza de azúcar morena
- ½ taza de miel
- ½ taza de mantequilla de maní
- 3 tazas de galletas de cereal de trigo integral picadas en trozos grandes
- ¾ taza de pasas

Preparación:

1. Combine el azúcar morena, la miel y la mantequilla de maní en un recipiente de vidrio o cerámica apto para microondas. Derrita la mezcla de mantequilla de maní calentándola en intervalos de 30 segundos, revolviendo después de cada intervalo, durante 1-2 minutos. Agregue el cereal y las pasas.

2. Presione la mezcla de cereales en un molde cuadrado de 8 pulgadas rociado con aerosol antiadherente. Enfríe y corte en barras.

BENEFICIOS

El cereal de trigo triturado es una adición excelente a su dieta, ya que tiene un alto contenido de fibra, proteína y minerales como el zinc y el fósforo. También es un grano integral y puede reducir los factores de riesgo de enfermedades cardíacas como el colesterol alto.