The Pantry Press

April 2023 | Issue #24

WHAT'S NEW

April is National Parkinson Awareness Month!

Join the *American Parkinson's Disease Association* virtual walks

to raise awareness.

For more information to go:
www.movingdaywalk.org

RESOURCES

Were you diagnosed with Parkinson's Disease and looking for a caregiver?

Learn more about Houston Senior Helpers:

http://www.seniorhelpers.com/tx/houston-north/services/parkinsons-care/

LIVING WELL - WELLNESS

Senior Helpers services provide:

-Home safety and fall prevention

-Healthy diet and nutrition assistance

-Opportunities to exercise to maintain balance and strength

Learn more about Houston's Senior Helpers:
http://www.seniorhelpers.com/tx/houston-north/services/parkinsons-care/

This institution is an equal opportunity provider.

RECIPE OF THE MONTH

Southwestern Corn

Ingredients:

- 1 Tbsp. Olive Oil
- 1 can of corn
- 1 each green and red bell pepper, diced
- ¾ cup onion, diced
- ½ tsp. paprika
- ¼ tsp. black pepper
- 1 Tbsp. cumin

Directions:

1. Heat a skillet over medium heat and add oil.
2. Add corn, stir occasionally until light brown, approximately 5-7 minutes.
3. Add remaining ingredients, stir until bell peppers and onions are soft, approximately 2-3 minutes.

BENEFITS

Go for gold by embracing your favorite color-filled, starchy vegetable **CORN**. This yellow whole grain adds fiber, B vitamins, and vitamin E. Fiber helps you feel full longer, keeps normal blood sugar levels, can help aid in digestion, and prevent constipation. B vitamins help break down carbohydrates and transport nutrients throughout the body. Vitamin E helps maintain healthy skin and eyes and strengthen the body's immune system.

La Prensa de la Despensa

Abril 2023 | Edición 24

¿QUE HAY DE NUEVO?

¡Abril es el mes nacional de concientización sobre el Parkinson!

Unase a las caminatas virtuales de la *Asociación Americana de la Enfermedad de Parkinson* para crear conciencia.

Para mas información, vaya a **www.movingdaywalk.org**

RECURSOS

¿Fue usted diagnosticado con Parkinson y en busca de un cuidador?

Aprenda mas sobre Ayudantes para Mayores de Houston:

http://www.seniorhelpers.com/tx/houston-north/services/parkinsons-care/

VIVA BIEN - CONSEJO BIENESTAR

Los servicios de parte de Ayudantes para Mayores proveen:

-Seguridad del hogar y prevención de caídas

-Alimentación saludable y asistencia nutricional

-Oportunidades de ejercicio para mantener equilibrio y fuerza

Aprenda mas sobre Ayudantes para Mayores de Houston:
http://www.seniorhelpers.com/tx/houston-north/services/parkinsons-care/

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

RECETA DEL MES

Elote al estilo Suroeste

Ingredientes:

- 1 Cda. Aceite de Olivo
- 1 lata de elote
- 1 chile morrón (chile campana) verde y 1 rojo, picados
- ¾ taza de cebolla, picada
- ½ cdta. pimentón
- ¼ cdta. pimienta negra
- 1 Cda. comino molido

Preparación:

1. Caliente un sartén sobre fuego medio y añada aceite.
2. Agregue elote, revuelva ocasionalmente hasta que se dore, aproximadamente 5-7 minutos.
3. Agregue el resto de los ingredientes, revuelva hasta que los chiles y la cebolla estén suaves, aproximadamente 2-3 minutos.

BENEFICIOS

Vaya por el oro al escoger su vegetal con almidón favorito y lleno de color, el **MAIZ.** Este grano entero amarillo añade fibra, vitaminas B, y vitamina E. La fibra ayuda a que se sienta lleno por más tiempo, normaliza los niveles de azúcar en la sangre, puede ayudar con la digestión, y previene la constipación. Vitaminas B ayudan a digerir los carbohidratos y transportan nutrientes por todo el cuerpo. Vitamina E ayuda a mantener la piel y los ojos saludables y fortalece el sistema inmunológico.