

# The Pantry Press

November 2023 | Issue #31

## WHAT'S NEW

### November is a Diabetic Eye Disease Awareness Month.

Diabetic eye disease is a leading cause of blindness, often has no early warning signs. Visit the link below to know more! [hei.nih.gov/learn-about-eye-health/outreach-resources/diabetic-eye-disease-resources](https://nei.nih.gov/learn-about-eye-health/outreach-resources/diabetic-eye-disease-resources)

## RESOURCES

### What are My Rights in Long-term Care Programs?

[hhs.texas.gov/services/your-rights/complaint-incident-intake/what-are-my-rights](https://hhs.texas.gov/services/your-rights/complaint-incident-intake/what-are-my-rights)

## LIVING WELL - WELLNESS TIP

### Things that you should know about Diabetic Eye Disease:

-People with diabetes may face several eye problems which is the leading cause of blindness. -In its early stages, diabetic retinopathy has no symptoms. -- Anyone with diabetes is at risk. -Stay on track with your medications and maintain a healthy status. -Get a dilated eye exam.

[nutritioneducation@houstonfoodbank.org](mailto:nutritioneducation@houstonfoodbank.org)

## RECIPE OF THE MONTH

### Healthy Mashed Sweet Potatoes



#### Ingredients (Yield 3-4)

- 1½ pounds sweet potatoes (2 medium)
- 1/4 cup milk\* (or dairy-free milk for vegans)
- 1 tablespoon condensed milk
- 1/2 teaspoon dry parsley
- 1/2 teaspoon honey
- 1/2 teaspoon white sesame seeds

#### Instructions

1. Peel and dice the potatoes. Add the sweet potatoes to boil water. Boil for 10 to 15 minutes more until potatoes are tender.
2. Drain and reserve 1/4 cup of the water. Return the potatoes to the pot.
3. In the pot, pour back the 1/4 cup water into the potatoes. Add the milk and honey.
4. Mash until the desired consistency is reached.
5. Put dry parsley, and white sesame seeds as the garnish.

## BENEFITS

**Healthy Mashed Sweet Potatoes** provide healthy carbohydrate and vitamin A, vitamin C, manganese, and fiber for your body. Sweet potatoes are rich in antioxidants that protect your body from free radicals and chronic diseases cancer, heart disease, and aging that linked to radical damage.



# La Prensa de la Despensa

Noviembre 2023 | Edición 31

## ¿QUE HAY DE NUEVO?

Noviembre es el mes de concientización sobre las enfermedades oculares diabéticas.

La enfermedad ocular diabética es una de las principales causas de ceguera y, a menudo, no presenta signos de advertencia tempranos.

**¡Visite el siguiente el enlace para saber más!**

[nei.nih.gov/learn-about-eye-health/outreach-resources/diabetic-eye-disease-resources](https://nei.nih.gov/learn-about-eye-health/outreach-resources/diabetic-eye-disease-resources)

## RECURSOS

¿Cuáles son mis derechos en los programas de atención a largo plazo?

[hhs.texas.gov/services/your-rights/complaint-incident-intake/what-are-my-rights](https://hhs.texas.gov/services/your-rights/complaint-incident-intake/what-are-my-rights)

## VIVA BIEN - CONSEJO BIENESTAR

Cosas que debe saber sobre la enfermedad ocular diabética:

- Las personas con diabetes pueden enfrentar varios problemas oculares, que es la principal causa de ceguera.
- En sus primeras etapas, la retinopatía diabética no presenta síntomas. Cualquier persona con diabetes está en riesgo.
- Manténgase al día con sus medicamentos y mantenga un estado saludable.
- Hágase un examen de los ojos con dilatación de pupilas.

[nutritioneducation@houstonfoodbank.org](mailto:nutritioneducation@houstonfoodbank.org)

## RECETA DEL MES

### Pure de Camote Saludable



#### Ingredientes (rinde 3-4) :

- 1 ½ libras de camote/batatas (2 medianas)
- 1/4 taza leche\* (o leche sin lácteos para veganos)
- 1 cucharada leche condensada
- ½ cucharadita perejil seco
- ½ cucharadita miel
- ½ cucharadita semillas sésamo blancas

#### Preparación:

1. Pele y pique los camotes. Agregue los camotes a agua hirviendo. Hierva por 10 a 15 minutos mas hasta que los camotes se suavicen.
2. Escurra y reserve 1/4 taza de agua. Regrese los camotes a la cazuela.
3. En la cazuela, agregue 1/4 taza de agua a los camotes. Agregue leche y miel.
4. Triture hasta obtener la consistencia deseada.
5. Añada perejil seco y semillas sésamo blancas como guarnición.

## BENEFICIOS

El pure de camote saludable proporciona carbohidratos saludables y vitamina A, vitamina C, manganeso y fibra para su cuerpo. Los camotes son ricos en antioxidantes que protegen el cuerpo de los radicales libres y las enfermedades crónicas (cáncer, enfermedades cardíacas y el envejecimiento) relacionadas con el daño de los radicales.