



The Pantry Press

June 2023 | Issue #26

WHAT'S NEW

June is Great Outdoors Month!

Join the **Outdoor Recreation Roundtable** (ORR) in spending time outdoors. Visit the link below to learn more about the ORR's events!

<https://recreationroundtable.org/events/great-outdoors-month/>

RESOURCE

Need ideas for activities?

Check out the Houston Parks & Recreation Department and the Helper Bees here:

- <https://www.houstontx.gov/parks/seniors-ports-recreation.html>
- <https://www.thehelperbees.com/families/healthy-hive/outdoor-activities-seniors/>

LIVING WELL - WELLNESS

Being outside is important for your mental and physical wellbeing. According to the USDA, benefits of being outside include:

- Reduced stress, cortisol levels, muscle tension, and heart rates
- Lower risk of depression
- Strengthened mental capacities

RECIPE OF THE MONTH

Cranberry Apple Baked Oats

Ingredients:

- 2 cups oats
- 1 tsp cinnamon
- $\frac{3}{4}$ tsp baking powder
- 1 $\frac{1}{2}$ cups unsweetened applesauce
- 1 cup cranberry apple juice
- 2 large eggs
- 4 tbsp maple syrup
- 1 cup fresh cranberries
- 2 apples (diced)

Instructions:

1. Preheat the oven to 375°F.
2. Mix the oats, baking powder, and cinnamon. Stir together the applesauce, cranberry juice, eggs, and maple syrup.
3. Combine the dry and wet ingredients. Fold in the cranberries and apples.
4. Apply cooking spray to a baking dish. Pour mixture into the baking dish.
5. Bake for 45 minutes until golden brown. Let it cool. Enjoy!

BENEFITS

Cranapple juice is high in vitamin C, which boosts your immune system. It also provides anthocyanins and more antioxidants that promote heart health and stomach health.



La Prensa de la Despensa

Junio 2023 | Edición 26

¿QUE HAY DE NUEVO?

¡Junio es el mes del aire libre!

Únase al **Outdoor Recreation Roundtable** (ORR) para pasar tiempo al aire libre. Para obtener más información sobre los eventos de la ORR visite:

<https://recreationroundtable.org/events/great-outdoors-month/>

RECURSOS

¿Necesita ideas para actividades al aire libre?

Consulte el **Departamento de Parques y Recreación de Houston** y los **Helper Bees** aquí:

- <https://www.houstontx.gov/parks/seniorsport-s-recreation.html>
- <https://www.thehelperbees.com/families/healthy-hive/outdoor-activities-seniors/>

VIVA BIEN - CONSEJO BIENESTAR

Estar al aire libre es importante para su bienestar mental y físico. Según el USDA, los beneficios de estar al aire libre incluyen:

- **Reducción del estrés, los niveles de cortisol, la tensión muscular y la frecuencia cardíaca**
- **Menor riesgo de depresión**
- **Capacidades mentales fortalecidas**

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

RECETA DEL MES

Avena horneada con arándanos y manzanas

Ingredientes:

- 2 tazas de avena
- 1 cucharadita de canela
- ¾ cucharadita de levadura en polvo
- 1 ½ tazas de puré de manzana sin azúcar
- 1 taza de jugo de manzana y arándanos
- 2 huevos grandes
- 4 cucharadas de miel de maple
- 1 taza de arándanos frescos
- 2 manzanas (picadas)

Preparación:

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Mezcle la avena, levadura en polvo y la canela. Mezcle el puré de manzana, el jugo de arándano, los huevos y la miel de maple.
3. Combine los ingredientes secos y húmedos. Incorpore los arándanos y las manzanas.
4. Aplique aceite en aerosol a un plato de hornear. Vierta la mezcla en el plato de hornear.
5. Hornee por 45 minutos o hasta que estén doradas. Deje enfriar. ¡Disfrute!

BENEFICIOS

El **jugo de arándano y manzana** tiene un alto contenido de vitamina C que estimula el sistema inmunológico. También proporciona antocianinas y más antioxidantes que promueven la salud del corazón y del estómago.