



The Pantry Press

March 2023 | Issue 23

WHAT'S NEW

March is National Kidney Month!

Kidneys keep you healthy by:

- Regulating fluid levels.
- Activating vitamin D for healthy bones.
- Filtering wastes from the blood.
- Directing production of red blood cells.
- Regulating blood pressure.
- Keeping blood minerals in balance.

RESOURCES

Questions about kidney disease or
need support?

Visit the National Kidney Foundation
at

<https://www.kidney.org/>

or call the Toll-Free Hotline. 855.NKF.CARES

LIVING WELL - WELLNESS

Steps to keep your kidneys healthier longer:

- Build a healthy meal plan with foods you enjoy.
- Aim for 30 minutes of physical activity a day.
- Maintain a healthy weight.
- Get 7-8 hours of sleep.
- Don't smoke and limit alcohol.
- Stay up to date on vaccines.

RECIPE OF THE MONTH

Shepherd's Pie

Ingredients:

- 1 lb ground turkey or lean ground beef
- 1 tsp oregano
- 1 tsp garlic powder
- 1 tsp onion powder
- 4 tbsp tomato paste
- ½ cup broth or stock (any flavor)
- 1 tsp Worcestershire sauce
- 12 oz bag frozen mixed vegetables (canned or fresh work too)
- 4 tbsp butter
- 1 tsp salt
- 1 cup cold milk
- 2 ¾ cup dehydrated potato flakes
- ½ cup shredded cheese

Directions:

1. Preheat oven to 375°. Bring 3 cups of water to a boil, then add butter and salt. Remove from heat, add cold milk. Add potato flakes and stir. Set aside.
2. Brown ground turkey. Season with oregano, garlic powder, and onion powder. Stir in tomato paste, broth, and Worcestershire sauce. Add in frozen mixed vegetables.
3. Add the turkey and vegetable filling to a 9" round baking dish. Spread potato mixture on top in an even layer. Sprinkle shredded cheese on top. Bake 30-40 minutes until golden brown. Serve immediately and enjoy!

* Change up the spices or use your favorite vegetables!

BENEFITS

Dehydrated potato flakes have many of the same benefits as whole potatoes. They are an excellent source of vitamin C which essential for immune function. The fiber in potatoes helps with digestion and heart health. Potatoes also contain potassium which helps regulate blood pressure and is essential for muscle and nerve function. Vitamin B6 in potatoes improves brain function.



La Prensa de la Despensa

Marzo 2023 | Edición 23

¿QUE HAY DE NUEVO?

¡Marzo es el mes nacional del riñón!

¿Los riñones lo mantienen saludable?

- Regulando los niveles de líquidos.
- Activando la vitamina D para huesos sanos.
- Filtrando los desechos de la sangre.
- Dirigiendo la producción de glóbulos rojos.
- Regulando la presión arterial.
- Manteniendo los minerales de la sangre en equilibrio.

RECURSOS

¿Tiene preguntas sobre la enfermedad renal o necesita apoyo?

Visite la Fundación Nacional del Riñón en

<https://www.rinon.org/>

o llame a la línea directa gratuita. **855.NKF.CARES**

VIVA BIEN - CONSEJO BIENESTAR

Pasos para mantener riñones saludables:

- Cree un plan de alimentación saludable con alimentos que le gusten.
- Trate de hacer 30 minutos de actividad física al día.
- Mantenga un peso saludable.
- Obtenga 7-8 horas de sueño.
- No fume y limite el alcohol.
- Manténgase al día con las vacunas.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

RECETA DEL MES

Pastel de carne

Ingredientes:

- 1 libra de pavo molido o carne magra de res molida
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 4 cucharadas de pasta de tomate
- ½ taza de caldo (cualquier sabor)
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- Bolsa de 12 oz de verduras mixtas congeladas (enlatadas o frescas también)
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de leche fría
- 2 ¾ taza de hojuelas de patata deshidratadas
- ½ taza de queso rallado

Preparación:

1. Precaliente el horno a 375°. Lleve a ebullición 3 tazas de agua, luego agregue la mantequilla y la sal. Retire del fuego, agregue la leche fría. Agregue las hojuelas de patata y revuelva. Deje a un lado.
2. Dore el pavo molido. Sazone con orégano, ajo en polvo y cebolla en polvo. Agregue la pasta de tomate, el caldo y la salsa Worcestershire. Agregue las verduras mixtas congeladas.
3. Agregue el relleno de pavo y vegetales a una fuente para hornear redonda de 9". Extienda la mezcla de papa encima en una capa uniforme. Espolvorea queso rallado por encima. Hornee 30-40 minutos hasta que estén doradas. ¡Sirve inmediatamente y disfruta!

¡Cambia las especias o usa tus vegetales favoritos!

BENEFICIOS

Las hojuelas de papa deshidratadas tienen muchos de los mismos beneficios que las papas enteras. Son una excelente fuente de vitamina C, que es esencial para la función inmunológica. La fibra en las papas ayuda con la digestión y la salud del corazón. Las papas también contienen potasio, que ayuda a regular la presión arterial y es esencial para la función muscular y nerviosa. La vitamina B6 en las papas mejora la función cerebral.