



# The Pantry Press

May 2023 | Issue #25

## WHAT'S NEW

May is **National Mental Health Awareness** month. Taking care of our mental health is just as important as maintaining our physical health in every stage of life. This month, prioritize your mental health through nutrition, exercise, and professional and social support. For more information visit [eatright.org/health/wellness/mental-health](http://eatright.org/health/wellness/mental-health).

## RESOURCES

**Mental Health America** provides a list of clinics throughout the greater Houston area that offer affordable mental health services. Many offer services in Spanish and English. Go to [mhahouston.org/mental-health-resources/adult-family/](http://mhahouston.org/mental-health-resources/adult-family/) or call 713-523-8963.

## LIVING WELL - WELLNESS

There are many ways we can support our mental health. **Vitamin D** is one nutrient that may reduce symptoms of depression and stress. Increase your vitamin D by spending time outside and by eating fish, such as salmon and tuna, eggs, and milk or soy products with added Vitamin D.

This institution is an equal opportunity provider.

## RECIPE OF THE MONTH

### Backyard BBQ Pinto Beans

#### Ingredients:

- 1 15-ounce can low-sodium pinto beans, NOT drained
- 1/2 onion, finely chopped
- 1 green or red bell pepper, chopped
- 1/2 jalapeno, diced
- 2 cloves garlic, minced
- 1 6-oz can tomato paste
- 3 Tbsp. honey or brown sugar, packed
- 2 tsp. smoked paprika
- 1/4-1/2 tsp. each of salt and pepper
- 1 Tbsp oil

#### Directions:

1. Heat oil in a skillet over medium heat. Add chopped vegetables and garlic and cook until tender and starting to brown.
2. Add pinto beans, tomato paste, brown sugar, and seasonings to vegetables. Stir to combine, turn to low heat, and let simmer until thickened. Serve warm.

## BENEFITS

**Pinto beans** contain many beneficial nutrients such as fiber, protein, and magnesium. Fiber promotes heart health, blood sugar control, and gut health. Protein is important for maintaining muscle mass and overall cell functioning. Magnesium is a mineral used in muscle and nerve function and energy production.



# La Prensa de la Despensa

Mayo 2023 | Edición #25

## ¿QUE HAY DE NUEVO?

Mayo es el mes nacional de concientización sobre la salud mental. Cuidar nuestra salud mental es tan importante como mantener nuestra salud física en cada etapa de la vida. Este mes, prioriza tu salud mental a través de la nutrición, el ejercicio y el apoyo profesional y social. Para obtener más información, visite [eatright.org/health/wellness/mental-health](http://eatright.org/health/wellness/mental-health).

## RECURSOS

**Mental Health America** proporciona una lista de clínicas en todo el área metropolitana de Houston que ofrecen servicios de salud mental asequibles. Muchos ofrecen servicios en español e inglés. Vaya a [mhahouston.org/mental-health-resources/adult-family/](http://mhahouston.org/mental-health-resources/adult-family/) o llame al 713-523-8963.

## VIVA BIEN - CONSEJO BIENESTAR

Hay muchas maneras en que podemos apoyar nuestra salud mental. La **vitamina D** es un nutriente que puede reducir los síntomas de la depresión y el estrés. Aumentando su vitamina D, pasando tiempo al aire libre y comiendo pescado, como salmón y atún, huevos y leche o productos de soja con vitamina D añadida.

## RECETA DEL MES

### Frijoles pinto a la barbacoa del patio

#### Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de frijoles pintos bajos en sodio, NO escurridos
- 1/2 cebolla, finamente picada
- 1 pimiento morrón verde o rojo, picado
- 1/2 jalapeño, cortado en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata de pasta de tomate de 6 onzas
- 3 cucharadas. miel o azúcar moreno, envasada
- 2 cucharaditas. pimentón ahumado
- 1/4-1/2 cucharadita. cada uno de sal y pimienta
- 1 cucharada de aceite

#### Preparación:

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue las verduras picadas y el ajo y cocine hasta que estén tiernos y comiencen a dorarse.
2. Agregue frijoles pintos, pasta de tomate, azúcar moreno y condimentos a las verduras. Revuelva para combinar, reduzca a fuego lento y deje hervir hasta que espese.

## BENEFICIOS

**Los frijoles pintos** contienen muchos nutrientes beneficiosos como fibra, proteína y magnesio. La fibra promueve la salud del corazón, el control del azúcar en la sangre y la salud intestinal. La proteína es importante para mantener la masa muscular y el funcionamiento celular en general. El magnesio es un mineral utilizado en la función muscular y nerviosa y en la producción de energía.