# The Pantry Press

August 2023 | Issue #28

## WHAT'S NEW

**August is National Eye Exam Month!**

Join us in acknowledging National Eye Exam Month by learning ways to keep your vision healthy and clear. Visit the link below to learn more!

**https://nationaltoday.com/national-eye-exam-month/**

## RESOURCE

**See if you qualify for a no-cost eye exam!** The Foundation of the American Academy of Ophthalmology sponsors a program under which people may qualify for a free comphrensive eye exam. Visit: https://secure.eyecareamerica.org for more info.

## LIVING WELL - WELLNESS

**Why is it important to have eye exams?**

An eye exam can help identify eye problems at their earliest stage when most treatable. Regular eye exams can assist in precise or adaptation to vision changes.

For more information visit:

https://www.cdc.gov/visionhealth/resources/features/keep-eye-on-vision-health.html

## RECIPE OF THE MONTH

**Blue Cheese Pear Dip**

**Ingredients**:

- 4 oz. canned pears in light syrup
- 3 oz. crumbled blue cheese
- ½ cup light sour cream or Greek yogurt
- ½ teaspoon salt
- 1 teaspoon fresh lemon juice
- ¼ cup chopped walnuts (optional)

**Instructions**:

1. Drain and chop the canned pears. Set aside.
2. Combine all ingredients except the walnuts in a bowl. Mix until smooth.
3. Chill for at least one hour or up to one day.
4. If desired, sprinkle with chopped walnuts before serving.
5. Enjoy with sliced fruits/vegetables or toasted bread.

## BENEFITS

**Canned pears** are a nutritious addition to any meal. They contain vitamin C, which helps prevent infection and keeps your immune system strong. Canned pears also contain vitamin K, which helps with blood clotting.

This institution is an equal opportunity provider.

# La Prensa de la Despensa

Agosto 2023 | Edición 28

## ¿QUE HAY DE NUEVO?

**¡Agosto es el mes nacional del examen ocular!**

Únase a nosotros para reconocer el Mes Nacional del Examen de la Vista al aprender formas para mantener su visión sana y clara. ¡Visita el siguiente enlace para obtener más información!

**https://nationaltoday.com/national-eye-exam-month/**

## RECURSOS

¡Averigüe si califica para un examen de la vista gratis! La Fundación de la Academia Estadounidense de Oftalmología patrocina un programa en virtud del cual las personas pueden calificar para un examen completo de la vista gratuito.

**Para más información visite este enlace**:
https://secure.eyecareamerica.org

## VIVA BIEN - CONSEJO BIENESTAR

**¿Por qué es importante hacerse exámenes de la vista?**

Un examen de la vista puede ayudar a identificar los problemas oculares en su etapa más temprana, cuando es más tratable. Los exámenes oculares regulares pueden ayudar a corregir o adaptarse a los cambios de la visión.

**Para más información visite este enlace**:

https://www.cdc.gov/visionhealth/resources/features/keep-eye-on-vision-

## RECETA DEL MES

**Dip de pera con queso azul**

**Ingredientes:**

- 4 onzas. peras enlatadas en almíbar/jarabe ligero
- 3 onzas. queso azul desmenuzado
- ½ taza de crema agria ligera o yogur griego
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- ¼ taza de nueces picadas (opcional)

**Preparación**:

1. Escurra y pique las peras enlatadas.
2. Combine todos los ingredientes excepto las nueces en un tazón. Mezcle hasta que quede suave.
3. Refrigere mínimo una hora o hasta un día.
4. Espolvoree con nueces picadas antes de servir. Disfrútelo con rebanadas de frutas/verduras o pan tostado.

## BENEFICIOS

**Las peras** enlatadas son una adición nutritiva a cualquier comida. Contienen vitamina C que ayuda a prevenir infecciones y mantiene fuerte el sistema inmunológico. **Las peras** enlatadas también contienen vitamina K que ayuda a la coagulación de la sangre.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.