



The Pantry Press

July 2023 | Issue #27

WHAT'S NEW

Join us in highlighting the importance of **protecting your vision!** There are things you can do to take good care of your eyes and help keep them healthy. Visit the link below to learn about different eye conditions and tips to keep your vision healthy.

<https://www.nia.nih.gov/health/aging-and-your-eyes>

RESOURCE

Get free or low-cost eye care!

EyeCare America offers free comprehensive eye exams — and up to 1 year of care — to people age 65 and older and to people at higher risk of glaucoma.

[EyeCare America Referral \(aao.org\)](https://www.aao.org/eye-care-america)

LIVING WELL - WELLNESS

Tips for healthy eyes at any age:

- Wear sunglasses that block UV radiation
- Stop smoking
- Make smart food choices
- Maintain normal blood pressure
- Manage diabetes (if you have it)
- If you spend a lot of time at the computer, take a break every 20 minutes to look away for 20 seconds

RECIPE OF THE MONTH

Quick Cheese Grits

Ingredients

- ½ cup Quick Grits
- 2 cups water
- 1/3 cup shredded cheddar cheese
- ½ tsp. garlic powder
- Salt & pepper to taste
- Top with 1 tsp butter

Instructions

1. Bring water to a boil, slowly stir grits. Reduce heat to a medium-low and cook for 4-5 minutes or until thickened, stirring occasionally.
2. Add cheese and garlic powder.
3. Continue cooking for 2-3 minutes, stirring until cheese is melted.
4. Season with salt and pepper to taste.

BENEFITS

Grits have vitamins, minerals, and antioxidants that can provide health benefits. They're high in iron, which is essential for red blood cell production and include many B vitamins such as folate and thiamine. B vitamins help keep metabolism, cells and energy levels healthy. **Grits** are also rich in lutein and zeaxanthin, two antioxidants that keep eyes healthy.



La Prensa de la Despensa

Julio 2023 | Edición 27

¿QUE HAY DE NUEVO?

¡Únase a nosotros para resaltar la importancia de proteger su visión! Hay cosas que puede hacer para cuidar sus ojos y ayudar a mantenerlos saludables. Visite el siguiente enlace para obtener información sobre diferentes condiciones oculares y consejos para mantener su visión saludable.

<https://www.nia.nih.gov/health/aging-and-your-eyes>

RECURSOS

¡Obtenga atención ocular gratis o a bajo costo!

EyeCare America ofrece exámenes completos de la vista gratuitos, y hasta 1 año de atención, a personas de 65 años o más y a personas con mayor riesgo de glaucoma.

[EyeCare America Referral \(aao.org\)](https://www.aao.org/eye-care-america)

VIVA BIEN - CONSEJO BIENESTAR

Consejos para ojos sanos a cualquier edad:

- Use anteojos de sol que bloqueen la radiación ultravioleta
- Deje de fumar
- Haga elecciones inteligentes de alimentos
- Mantenga la presión arterial normal
- Controle la diabetes (si la tiene)
- Si pasa mucho tiempo frente a la computadora, tome un descanso cada 20 minutos para mirar hacia otro lado durante 20 segundos

RECETA DEL MES

Sémola rápida de queso

Ingredientes:

- ½ taza de sémola rápida
- 2 tazas de agua
- 1/3 taza de queso cheddar rallado
- ½ cucharadita polvo de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de mantequilla

Preparación:

1. Hierva agua, agregue lentamente la sémola. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine durante 4-5 minutos o hasta que espese, revolviendo ocasionalmente.
2. Agrega el queso y el ajo en polvo.
3. Continúe cocinando durante 2-3 minutos, revolviendo hasta que el queso se derrita.
4. Sazone con sal y pimienta al gusto y cubra con mantequilla.

BENEFICIOS

La sémola tiene vitaminas, minerales y antioxidantes que pueden proporcionar beneficios para la salud. Tienen un alto contenido de hierro que es esencial para la producción de glóbulos rojos e incluyen muchas vitaminas B, como el folato y la tiamina. Las vitaminas B ayudan a mantener saludables el metabolismo, las células y los niveles de energía. **La sémola** también es rica en luteína y zeaxantina, dos antioxidantes que mantienen los ojos sanos.