The Pantry Press

September 2023 | Issue #29

WHAT'S NEW

September is **World Alzheimer's Month**!

Participate in Walk to End Alzheimer's to raise awareness.

For more information go to:

www.alz.org/walk

RESOURCES

Do you have family or friends diagnosed with Alzheimer's Disease?

Here are 10 ways to help! Visit: https://www.alz.org/blog/alz/october-2019/10_ways_to_help_a_family_living_with_alzheimer_s

LIVING WELL - WELLNESS

Tips to reduce risk of Alzheimer's Disease

- Be physically active 2-3 per week
- Manage high blood pressure
- Quit Smoking
- Incorporate green vegetables & fatty fish into your diet
- Get 8-10 hours of sleep each night

RECIPE OF THE MONTH

Crispy Cornflake Chicken

Ingredients:

- 1-pound skinless chicken tenders
- ½ cup of milk
- 2 eggs
- 4 cups of cornflakes
- ½ tsp salt
- 1 tsp smoked paprika
- ¼ tsp onion powder
- ¼ tsp pepper
- 1 tbsp chopped parsley

Directions:

1. Preheat oven to 425F. Whisk together milk & eggs. In a separate bowl, crush cornflakes, add in salt, pepper, onion powder, smoked paprika.
2. Dip chicken into milk mixture, then roll in cornflakes. Place chicken on baking sheet.
3. Bake for 15-20 minutes or until chicken is cooked thorough & crispy. Sprinkle with parsley & serve.

BENEFITS

Cornflakes are a good source of complex carbohydrates that provide energy to the body. Cornflakes are fortified with zinc which is important for the immune system & metabolism. They also contain vitamin A that is important for vision.

This institution is an equal opportunity provider.

La Prensa de la Despensa

Septiembre 2023 | Edición 29

¿QUE HAY DE NUEVO?

¡Septiembre es el Mes Mundial del Alzheimer!

Participe en Walk to End Alzheimer's para crear conciencia.

Para más información visite:

www.alz.org/walk

RECURSOS

¿Tiene familiares o amigos diagnosticados con la enfermedad de Alzheimer?

¡Aquí hay 10 formas de ayudar! Visite:

https://www.alz.org/blog/alz/october-2019/10_ways_to_help_a_family_living_with_alzheimer_s

VIVA BIEN - CONSEJO BIENESTAR

Consejos para reducir el riesgo de la enfermedad de Alzheimer

- Sea físicamente activo 2-3 veces por semana
- Controle la presión arterial alta
- Deje de fumar
- Incorpore vegetales verdes y pescado graso en su dieta
- Duerma de 8 a 10 horas cada noche

RECETA DEL MES

Pollo crujiente de copos/hojuelas de maíz

Ingredientes:

- 1 libra de pechuga de pollo sin piel
- ½ taza de leche
- 2 huevos
- 4 tazas de copos/hojuelas de maíz
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- ¼ de cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de perejil picado

Preparación:

1. Precaliente el horno a 425F. Bata la leche y los huevos. En un recipiente aparte, triture los copos de maíz, agregue sal, pimienta, cebolla en polvo y pimentón ahumado.

2. Sumerja el pollo en la mezcla de leche y luego páselo por los copos de maíz. Coloque el pollo en una bandeja para hornear.

3. Hornee durante 15-20 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido y crujiente. Espolvoree con perejil.

BENEFICIOS

Los **copos/hojuelas de maíz** son una buena fuente de carbohidratos complejos que proporcionan energía al cuerpo. Los copos de maíz están fortificados con zinc, que es importante para el sistema inmunológico y el metabolismo. También contienen vitamina A que es importante para la visión.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.