



The Pantry Press

December 2023 | Issue 32

WHAT'S NEW

December is Bingo's Birthday Month!

Fun Fact: Bingo arrived in America in 1929 and was first called "beano." Edwin Lowe changed the name to "Bingo" when a winner shouted the word one day by mistake.

Play Bingo with your loved ones this holiday season to bring you back to your childhood days.
<https://nationaldaycalendar.com/bingos-birthday-month-december/>

RESOURCES

Looking for activities to do during the holiday season?

Visit your local senior community center!

<https://findhoustonseiniorca.com/senior-resources/senior-centers/>

LIVING WELL - WELLNESS

Challenge your mind!

Keep learning and trying new things to boost your brain power!

Try things like crossword puzzles, Sudoku, chess, scramble, or bingo!

<https://www.webmd.com/healthy-aging/healthy-aging-secret>

nutritioneducation@houstonfoodbank.org

RECIPE OF THE MONTH

One Pot Macaroni and Cheese

Ingredients:

- o 2 cups uncooked macaroni
- o ½ cup water
- o 2/3 cup nonfat dry milk
- o 1 cup diced cheese of your choice.
- o 1 cup broccoli florets
- o Salt and pepper to taste

Directions:

- Cook macaroni according to package directions.
- Drain and set aside.
- Steam broccoli and set aside.
- Add water and nonfat dry milk in the same pot.
- Add cheese and cook over low heat stirring gently until cheese melts.
- Add your preferred seasonings to the cheese sauce.
- Add cooked macaroni and broccoli to cheese sauce.

Makes about 4 to 6 servings.

Great for gatherings!

*You can add any vegetables you might have on hand as well.

BENEFITS

Instant nonfat dry milk is made by removing the water from regular pasteurized fat free milk. There is no fat in nonfat milk. **Dry milk is an affordable high protein food, contains vitamin D, vitamin A, and is a great source of calcium.** Calcium is essential throughout the life cycle to promote good health, prevent disease, and maintain strong bones.



La Prensa de la Despensa

Diciembre 2023 | Edición 32

¿QUE HAY DE NUEVO?

¡Diciembre es el mes del cumpleaños del bingo!

Dato curioso: el bingo llegó a Estados Unidos en 1929 y por primera vez se le llamó "beano". Edwin Lowe cambió el nombre a "Bingo" cuando un día un ganador gritó la palabra por error.

Juegue al bingo con sus seres queridos en estas fiestas para regresar a los días de su infancia.

<https://nationaldaycalendar.com/bingos-birthday-month-december/>

RECURSOS

¿Busca actividades para realizar durante la temporada navideña?

¡Visite su centro comunitario local para personas mayores!

<https://findhoustonseinioreare.com/senior-resources/senior-centers/>

VIVA BIEN - CONSEJO BIENESTAR

¡Desafía tu mente!

¡Sigue aprendiendo y probando cosas nuevas para aumentar tu capacidad cerebral!

¡Pruebe cosas como crucigramas, sudoku, ajedrez, scramble o bingo!

<https://www.webmd.com/healthy-aging/healthy-aging-secret>

nutritioneducation@houstonfoodbank.org

RECETA DEL MES

Macarrones con queso en una olla

Ingredientes:

- 2 tazas de macarrones crudos
- ½ taza de agua
- 2/3 taza de leche en polvo descremada
- 1 taza de queso de tu elección en cubitos.
- 1 taza de floretes de brócoli
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Cocine los macarrones según las instrucciones del paquete.
- Escurralos y haga a un lado.
- Cocine el brócoli al vapor y haga a un lado.
- Agregue agua y leche en polvo descremada en la misma olla.
- Agregue el queso y cocine a fuego lento revolviendo suavemente hasta que el queso se derrita.
- Añada sus condimentos preferidos a la salsa de queso.
- Agregue macarrones y brócoli cocidos a la salsa de queso.

Rinde entre 4 y 6 porciones.

¡Genial para reuniones!

*También puede agregar cualquier verdura que tengas a mano.

BENEFICIOS

La leche en polvo instantánea descremada se elabora eliminando el agua de la leche descremada pasteurizada normal. No hay grasa en la leche descremada. **La leche en polvo es un alimento rico en proteínas asequible, contiene vitamina D, vitamina A y es una gran fuente de calcio.** El calcio es esencial durante todo el ciclo de vida para promover la buena salud, prevenir enfermedades y mantener huesos fuertes.