

# Arbor Management, Inc.

## Noticias de Nutricion

### Mayo 2019



### Nutricion de Frijol de Soya

La soya es un tipo de leguminosa / frijol originaria de Asia oriental. Estas pequeñas legumbres son una gran fuente de proteínas, fibra y vitaminas del complejo B. A menudo se les conoce como Edamame, que son jóvenes de soya, generalmente aún en su vaina. El frijol joven es verde, suave y comestible. El frijol maduro es duro y generalmente se usa para preparar leche de soya, tofu y salsa de soya. Los frijoles de soya son parte de una dieta saludable y bien balanceada y nutren nuestro cuerpo con sus nutrientes de alta calidad. ¡Agregue soya a cualquier ensalada o tántela para un delicioso aperitivo!

### Mayo

#### Dias Nacionales de Comida

#### Mes Nacional del Huevo



Excelente fuente de proteína!

4: Dia del Jugo de Naranja

5: Dia de la Enchilada

#### Mes Nacional de la Ensalada



Una gran manera de comer un arcoiris de todos colores!

13: Dia del Hummus

14: Dia de Mollete

16: Dia de Barbecue

#### Mes Nacional de la Salsa



Disfruta con Chips de Tortilla De Granos Enteros!

20: Dia de Recoger Fresas

28: Dia de la Hamburguesa






#### Mes Nacional del Esparrago



Gran fuente de Vitamina K-buena para tener huesos fuertes!

### Actividades Familiares

Mayo es cuando realmente podemos ver e incluso sentir la naturaleza floreciendo en la primavera. Las flores están floreciendo, los animales bebé están dando sus primeros pasos y las aves están regresando de sus hogares de invierno. ¡Qué gran momento para nosotros para crecer y ampliar nuestra lista de actividades al aire libre para mantenernos en movimiento durante toda la temporada!

-  Juego familiar de beisbol
-  Caminata y ver pajaros
-  Juego amistoso de futbol
-  Viaje al zoologico
-  Andar en bicicleta

### Frijoles de Soya Rostizados con Queso Par-



#### Ingredientes:

- 2 tazas de Edamame crudo
- 1 cucharada-Aceite de Olivo
- 1/4 taza de Queso Parmesano
- 1/4 cucharada-Polvo de Ajo
- 1/8 cucharada de Sal
- 1/8 cucharada de Pimiento

#### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 ° F. Cubra una bandeja para hornear con papel de pergamino, luego reserve.
2. Mezcle el queso parmesano, el polvo de ajo, la sal y la pimienta. Deje la mezcla a un lado.
3. En otro recipiente, agregue edamame fresco (o descongelado) y aceite de oliva y revuelva hasta que el edamame esté cubierto
4. Vierta la mezcla de queso parmesano encima de edamame, luego revuelva hasta que edamame esté uniformemente cubierto.
5. Extiende edamame en una bandeja para hornear preparada en una capa uniforme. Hornee en el horno durante 12-15 minutos o hasta que el queso se derrita y se dore.



Jennifer Malchow, RDN, LDN  
Registered Dietitian Nutritionist  
Arbor Management Inc.  
jmalchow@arbormgt.com

