

Arbor Management, Inc.

Noticias de Nutricion

Enero 2019



Resolucion para un mejor tu

Es tu resolucion de Año Nuevo comer mas saludable? Aunque ese no sea tu meta principal este año, Arbor Management te ayudara a ti y a tu familia comer mas saludable sin que sea fastidioso. Con las recetas nuevas de Arbor en la cafeteria y en las hojas informativas, la busqueda para nuevas ideas de alimentos sera facil!

En temporada, en este momento: frutas citricas, puerros, granadas, y moras!

Mas ideas para resoluciones:

- Tomar mas agua
- Probar una receta nueva cada semana
- Salir a caminar todos los dias despues de cenar

Celebraciones Saludables este Mes:

Todo Enero: Mes del Huevo, Avena, Sopa, y Mes del Pan Integral

Enero 1: Dia de regalar Manzanas

Enero 4: Dia Nacional del Espageti

Enero 6: Dia Nacional del Frijol

Enero 9: Dia del Albaricoque

Enero 11: Dia Nacional de Leche

Enero 9 –Enero 14: Semana de Pizza

Enero 19: Dia de las Palomitas

Enero 20: Dia de Barra de Granola

Enero 16 – Enero 20: Semana de Peso Saludable

Enero 24: Dia del Pure de Mani

Enero 28: Dia de Panqueque de Mora

El Mes de las Moras



CULTIVA : Las moras crecen en racimos en arboles plantados en fila. Tipos: arbor alto—rechoncho y jugoso; arbol bajo—pequeña y tartara; arbol conejo: puede crecer hasta 20 pies de alto

NUTRICION: Alta en fitonutrientes con antioxidants y con propiedades contra la vejez; altos en vitamina C y manganeso

SABOR: Varian de dulces a tartaras, jugosas y rechonchas y jugosas

TRIVIA: Las moras has sido cultivadas en la Tierra por mas de 13,000 años! El nombre de los Americanos Nativos para la moras era “mora de estrella” por su corona en forma de estrella encima de la mora.

Aperitivos de Yogurt y Moras



Todo lo que necesitas (sirve a 10):

- 1-contenedor de medio litro de moras
- 1-taza de yogurt de Vainilla, Griego
- 1 cucharada de adulsante Stevia

Todo lo que haces:

1. A una hoja de hornear ponle papel pergamino
2. En un plato hondo, mezcla juntos el yogurt y el adulsante. Con cuidado agrega las moras
3. Pon las moras en hoja de hornear sin tocarlas. Friza por 1 hora.



Jennifer Malchow, RDN, LDN
Dietista Corporativa
Arbor Management, Inc.
jmalchow@arbormgt.com

