



Arbor Management, Inc.

Noticias de Nutrición

Febrero 2017



Productos de Invierno para Calentarte

Mientras que parece no haber ningún final en la vista para las temperaturas bajas, la gerencia de Arbor puede asegurarle que sus comidas no tienen que reflejar las temperaturas frías afuera. Este mes, nos estamos enfocando en las cerezas! Las cerezas se pueden incorporar en platos dulces y sabrosos. No sólo son las cerezas congeladas excelentes esta época del año, pero también es hora de experimentar con hinojo estacional, arándanos, peras y dátiles.

Consejos para unirte con Familia y Amigos:

- Continúa probando nuevas recetas juntos, tal como compota de cereza sobre pollo asado, hinojo al vapor, y quinoa.
- Tejerle a un familiar o amigo una bufanda de invierno calentita.
- Prueba una receta de té infundido para compartir.

Celebraciones Saludables este mes:

Todo Febrero:

Bayas, Cereza, Toronja, Papa, Y Mes del Desayuno Caliente

Febrero 3: Día de Pastel de Zanahoria

Febrero 4: Día de Sopa hecha en casa

Febrero 6: Día de la Avena

Febrero 9: Día del Pay de Pizza

Febrero 6 – 10: Semana de Orgullo en el Servicio de Alimentos

Febrero 17: Día de Pudín de Indio

Febrero 20: Día del Pay de Cereza

Febrero 23: Día del Pan de Platano

Febrero 25: Día Nacional del Chili

Febrero 27: Día de la Fresa

Febrero 20 – 24: Semana de Panqueque y Toma de Conciencia sobre Enfermedades Alimenticias

El Mes de Cerezas



CULTIVA: Las cerezas cuelgan en racimos de las ramas de los árboles; empiezan de color verde y progresan hasta el rojo profundo

NUTRICION: Alto en fitonutrientes con propiedades antioxidantes y anti-envejecimiento; Alto en fibra soluble y potasio para regular el colesterol y mantener su corazón sano

SABOR: Rango de dulce a agrio y agrio con pulpa suave y jugosa

TRIVIA: Las cerezas dan vuelta a un tinte azul cuando se hornean con ingredientes con un pH básico - para evitar, agrega un ácido como el jugo de limón!

Ensalada de Queso de Cabra con Cerezas – Porciones 10



Todo lo que necesitas:

1 taza - Nueces confitadas
8-10 tazas – Ensalada verde
2 tazas- cerezas, sin hueso y partidas por la mitad

2 cucharadas de vinagre balsámico

1 taza- moras azules

½ taza de queso de cabra desmenuzado

Vinagre balsámico adicional para la ensalada.

Todo lo que haces (porciones 10):

1. Precalienta parrilla. Coloca las cerezas en plato hondo con 2 cucharadas de vinagre balsámico y revuelve. Coloca las cerezas en parrilla y cocina por 5 minutos.
2. En plato grande, revuelve la ensalada verde, cerezas, moras azules, queso de cabra, y nueces confitadas. Sirvelo frío!



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

