

NUTRITION To Go

Loaves & Fishes



FOOD PANTRY

Volume 4 ♦ Issue 9 ♦ November-December 2023

Nutrition To Go is written and edited by Samantha Van Dyke, RDN

If you need help with food more than two times a month, visit <https://foodfinder.brafb.org>
Si necesitas ayuda más de dos veces al mes, por favor visita <https://foodfinder.brafb.org>



Get moving these holidays – Beginner moves to try!

Enjoying delicious (and sometimes large) meals and treats with family and friends is a big part of many holiday gatherings. This year, why not add in a new tradition of getting active! Here are some ideas:

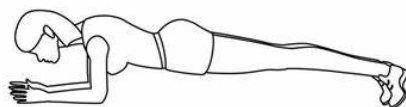
1. Take a walk together after your family meal. This can be a great way to spend time together while helping keep your blood sugar more regular, aiding digestion and allowing you to stretch your muscles and get some gentle exercise.
2. Try a simple exercise routine: 30-second plank (on hands or elbows), 30-second jumping jacks, 30-second lunges, 30 second rest. Repeat 3 times!
3. To build strength, you don't need weights! Use an 8oz can, a bag of dry beans or 1/2 gallon milk jugs for arm lifts, bicep curls or upper body twists.



Muevese en estos días de fiesta!

Disfrutar de comidas y golosinas deliciosas (y a veces abundantes) con familiares y amigos es una parte importante de muchas reuniones navideñas. Este año, ¿por qué no agregar una nueva tradición de mantenerse activo? Aquí tienes algunas ideas:

1. Salgan a caminar juntos después de la comida familiar. Esta puede ser una excelente manera de pasar el tiempo juntos mientras ayudan a mantener el azúcar en la sangre más regular y hacer un poco de ejercicio suave.
2. Pruebe una rutina de ejercicios simple: plancha de 30 segundos (en las manos o los codos), saltos de tijera de 30 segundos, estocadas de 30 segundos, descanso de 30 segundos. ¡Repita 3 veces!
3. Para desarrollar fuerza, ¡no necesitas pesas! Use una lata de 8 oz, una bolsa de frijoles secos o jarras de leche de 1/2 galón para levantar brazos, flexiones de bíceps o torsiones de la parte superior del cuerpo.



2023 Holiday Hours

We will be closed from Thursday, 11/23 through Saturday, 11/25/23.

We will also be closed from Sunday, 12/24/23 through Tuesday, 1/2/24

We will reopen on Wednesday 1/3/24.

Horario para las fiestas 2023

Estarémos cerrados del Jueves, 23/11 al Sábado 25/11/23.

También estarémos cerrados del Domingo, 24/12/23 al Martes 2/1/24.

Abriremos otra vez el 3/1/23.

Amazing Flourless Fudge Brownies

We love desserts and this season brings many reasons to celebrate. Please don't be afraid to try these fudgy flourless brownies with two nutrition packed ingredients. We are sure your guests won't ever guess!!

1 can black beans
2 eggs
1/2 large, ripe avocado
1 T melted butter or melted coconut oil
1/2 cup + 1T cocoa powder
1/2 tsp baking powder
1/4 tsp baking soda
1/4 tsp salt
1 tsp vanilla extract
2/3 cup brown sugar or maple syrup
1/3 cup chocolate chips + 2T for topping

Instructions:

1. Preheat oven to 350F and grease and 8x8 baking dish
2. Place all ingredients except the chocolate chips into a food processor or blender and puree until very smooth. The batter should be very thick. If needed, you may add 1-2 tsp of water.
3. Add 1/3 cup chocolate chips and fold into batter.
4. Pour batter into pan and sprinkle remaining chocolate chips on top.
5. Bake for 25-35 minutes until knife inserted in center comes out clean and the top of brownies begin to crack.
6. Cool on a wire rack and serve!

Ambitious Kitchen

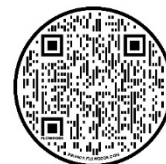
Scan here to check out
our new cooking
videos on social media!



Escanea para ver nuestros nuevos
videos de cocinar!

Colorful Bean Salad

Offer a nutritious side in addition to your family's favorite comfort foods to help everyone include healthy options on their plate! We love the festive colors and variety of veggies in this recipe from the newsletter archives! Scan for recipe in English. Gherkins and mint are optional.



Loaves & Fishes



FOOD PANTRY
Neighbors Nourishing Neighbors

2050 Lambs Road
Charlottesville, VA 22901
434-996-7868

Giving out Free Groceries
Tuesdays 3:00-7:00pm (by
appointment)
Wednesdays 2:00-4:00 pm
Thursdays 6:30-8:30 pm
Saturdays, 10:00 am - 12:00 pm

www.cvilleloaves.org
info@cvilleloaves.org
Twitter: @Cville_Loaves
Facebook: Cville.Loaves.and.Fishes
Instagram: loavesfishes4288
YouTube: CvilleLoaves

Support Loaves & Fishes when you shop
at Kroger with your Kroger Community
Rewards card using code DL975 and select
Loaves & Fishes as your charity.

Ensalada Colorada

Una ensalada saludable para su mesa de fiesta.

Para la ensalada:

1 lata de garbanzos
1 lata de frijoles blancos
1 lata de frijoles rojos
1 lata de granos de maíz
2 tazas de judías verdes, recortada:
3 cebolletas, picadas
1 pimiento rojo, picado
2 costillas pequeñas de apio, picadas
1/4 taza de perejil de hoja plana picado

Para el aderezo:

2/3 taza de aderezo de vinagreta
1 T de mostaza Dijon
1 diente de ajo, triturado

1. Combine los ingredientes del aderezo en un frasco con tapa. Sujetar bien la tapa y agitar para mezclar. Reservar el aderezo.
2. Escurrir y enjuagar los frijoles y el maíz de lata y combine.
3. Cortar las judías verdes en 1/2 en trozos. Lleve a ebullición una pequeña sartén de agua, agregue los frijoles y cocine durante 2 minutos. Escurrir y enjuagar con agua fría y luego dejar en un recipiente con agua helada hasta que esté fría.
4. Coloque todos los ingredientes de la ensalada en un tazón grande. Sazonar con sal y pimienta al gusto y mezclar bien para combinar.
5. Justo antes de servir, agitar el aderezo y rociar sobre la ensalada. Mezclar y servir.