



BLT News & Line

February 2015

TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION

Eat Healthy & Exercise More

This year, make a pledge to eat a bit healthier and get more exercise? It's a simple way to improve your health without putting undue pressure on yourself. By following a few easy steps, you might find yourself healthier and slimmer to boot!

Here are a few helpful tips to being on your way to a new you in 2015!

Eat regular meals starting with a good breakfast.

Eating a balanced meal that includes fruits, vegetables, and whole grains can reduce the urge for binge eating and help you maintain a healthy weight.

Share a meal when going out to restaurants. Many restaurants serve portions that are large enough to feed two. Try splitting a meal to save money and your waistline!

Leave 10-15 French Fries on your plate if you choose to indulge. Avoid the super-sized serving

Park in the space farthest from your destination. This will give you a great opportunity to walk and get some exercise.

VEGETABLE OF THE MONTH

Sweet potatoes are among the most nutritious vegetables around. They are excellent sources of vitamins A and C and are delicious and versatile. This low-sodium, high dietary fiber veggie comes in two varieties; pale yellow, which has a dry flesh and dark orange, which has a moist flesh and is plumper and a bit sweeter. Both are available year round in supermarkets.



Sweet Potato Pancakes

Ingredients

6 cups peeled and finely shredded sweet potatoes

1 cup finely shredded onions

1 tsp salt-free herb seasoning

1 2/3 cup unbleached flour

1/3 cup chopped fresh flat-leaf parsley

2 cups finely shredded zucchini

1/4 cup lemon juice

1 1/2 cups egg substitute

6 tsp canola oil, divided

In a large bowl, mix sweet potatoes, zucchini, onions, lemon juice, herb blend, egg, flour, and parsley. In a large no-stick frying pan or griddle warm 2 tsp of the oil over medium high-heat. Drop a large Tbsp of the batter into the pan and spread it with a spatula to form a thin pancake. Add more batter to fill the pan without crowding the pancakes. Cook for about 2 minutes per side, or until golden and crispy. Remove from the pan and keep warm. Repeat, adding the remaining 4 tsp oil as needed, until all the batter has been used.

Makes 8 servings. Nutrition information per serving: Calories 267, Protein 11g, Fat 6g, Calories From Fat 20%, Cholesterol 0mg, Carbohydrates 44g, Fiber 3g, Sodium 94mg.

**To schedule or attend
nutritional & weight maintenance programs
in Galveston County such as
Walk Across Texas with Walk & Talk or
Step Up & Scale Down
Call 281-309-5059 for questions or to register**

Source: Excerpts taken from Jon Perrott, Program Coordinator,
Better Living for Texans Recipes
Distributed by: Jymann Davis, Galveston County Extension Agent Family &
Consumer Sciences, Contact: 281-309-5049



En español, Línea de Noticias BLT

Febrero 2015

TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION

Coma Sano haga mas ejercicio

Este año, prometa comer un poco más saludable y hacer más ejercicio? Es una manera sencilla de mejorar su salud sin poner una presión indebida sobre usted mismo. Siguiendo unos pasos sencillos, puede que le ayude a estar más saludable y más delgado!

Aquí hay algunos consejos útiles para estar en el camino a un nuevo en 2015!

Coma comidas regulares que comienzan con un buen desayuno. Comer una comida balanceada que incluye frutas, verduras y granos integrales puede reducir la necesidad de comer compulsivamente y ayudarle a mantener un peso saludable.

Comparta una comida cuando vaya a restaurantes. Muchos restaurantes sirven porciones que son lo suficientemente grandes como para alimentar a dos. Trate de dividir una comida para ahorrar dinero y su cintura!

Deje 10-15 papas fritas en su plato si decide disfrutar. Evite la porción de gran tamaño.

Estacione su vehículo en el espacio más alejado de su destino. Esto le dará una gran oportunidad para caminar y hacer algo de ejercicio.

VEGETAL DEL MES

Las papas dulces (camote) son algunos de los vegetales mas nutritivos. Son una excelente fuente de vitaminas A y C y son deliciosos y versátiles. Es baja en sodio y alta en fibra dietética viene en dos variedades; color amarillo pálido, con carne seca y color naranja oscuro, que tiene carne mas húmeda y es un poco mas dulce y grande. Ambos están disponibles durante todo el año en los supermercados.



Hotcakes (panqueques) de Papa Dulce (camote)

Ingredients

- 6 tazas de papas dulces (sin cáscara) finamente rallada
- 1 taza de cebolla finamente rallada
- 1 cucharadita de condimento de hierbas sin sal
- 1 2/3 taza de harina sin blanquear
- 1/3 taza de perejil fresco (hoja plana) picado
- 2 tazas de calabacín finamente rallado
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1 1/2 taza de sustituto de huevo
- 6 cucharaditas de aceite de canola, dividido

En un tazón grande, mezcle la papa dulce, calabacín, jugo de limón, condimento de hierbas, huevo, perejil y harina. En un sartén grande o plancha caliente 2 cucharaditas de aceite a temperatura media-alta. Añada una cucharada de la mezcla en la sartén y extienda con una espátula para formar una tortilla. Añadir mas pasta para llenar la sartén dejando espacio entre los hotcakes. Cocine por unos 2 minutos por cada lado o hasta que estén dorados y crujientes. Sacar de la sartén y manténgalos calientes. Repetir el proceso añadiendo el aceite 4 cucharaditas restantes como sea necesario, hasta que toda la mezcla se haya utilizado. Serving sizes = Rinde 8 porciones. Información nutricional por porción: Calorías 267, 11 g de proteínas, grasa 6 g, Calorías de grasa 20%, 0 mg de colesterol, carbohidratos 44g, Fibra 3g, 94 mg de sodio.

Para programar o asistir a los programas de mantenimiento de nutrición y peso en el condado de Galveston como Caminar a Través de Tejas con caminar & Hablar o Prepárese y reduzca proporcionalmente Lleme 281-309-5059 para preguntas o para registrarse

Jymann Davis, Familia y Ciencias del Consumidor Agente de Extensión del Condado de Galveston, Oficina: 281-309-5049,
Lilian Mezquida, Agente de Extensión del Condado de Cameron — FCS, Oficina: 956-361-8236, lmezquida@ag.tamu.edu,
Sharon Mitchiner, Asistente del programa de BLT, Condado de Galveston, Oficina: 281-534-3413 ext 2-6, smitchiner@ag.tamu.edu