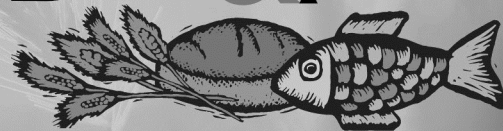


NUTRITION To Go

Loaves & Fishes



FOOD PANTRY

Volume 3 ♦ Issue 7 ♦ July 2022

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

Did you know? Now you can visit the pantry two times per month to pick up food.

¿Lo sabías? Ahora puedes visitar esta despensa dos veces al mes para conseguir comida.

Eat Healthy without Heating up your House

The abundance of summer vegetables and warm evenings make it easy to eat healthy, even when it's so hot that you don't want to fire up your stove or oven. Try these delicious summer recipes using your grill or served cold from your fridge or freezer!

Gazpacho

2 cups tomato juice
4 medium tomatoes, peeled and finely chopped
1/2 cup cucumber, peeled, seeded and chopped
1/4 cup olive oil
3 Tablespoons apple cider vinegar
1 teaspoon sugar
1 garlic clove, minced
1/4 teaspoon salt
1/4 teaspoon pepper



In a large bowl, combine all ingredients. Cover and refrigerate until chilled, at least 4 hours.

Grilled brined chicken

2 lbs. chicken breasts, thighs or legs (or a whole chicken, cut up)
4 cups water
1/4 cup salt
1/4 cup sugar
2 Tablespoons oil
salt & pepper



In a medium bowl, mix the water, sugar and salt. Add the chicken, making sure all the pieces are submerged. Brine the chicken for 20 minutes. Drain the brine liquid and dry off the chicken with paper towels. Place the chicken in a clean bowl and drizzle with oil. Season with salt and pepper. Cook on a gas or charcoal grill. Turn every 6-8 minutes until the internal temperature of 165 degrees.

Frozen Banana Soft serve

2 large or 3 medium ripe bananas, peeled, sliced and then frozen

2-6 tablespoons milk or non-dairy milk

Optional: chocolate chips, peanut butter, pinch of cinnamon, toasted coconut flakes or any other toppings of choice.

1. Use a food processor fitted with an S blade. Process the bananas for 4-5 minutes until the bananas start to develop a whipped, light, creamy texture. The bananas may move around a lot and be very noisy, but don't worry!
2. After 4 minutes, if the bananas are not getting creamy, add 1-2 tablespoons of milk or nondairy milk to get things moving.
3. When the mixture is creamy with a rich, whipped texture, add chocolate chips, coconut or any other mix-ins you prefer. Pulse to combine. Serve immediately.



You can also make this with a blender: Blend the bananas with 1/4 cup milk until they have a frozen yogurt consistency. Stop and mix during blending if needed. Add extra milk if needed but be careful not to add too much. Serve immediately with mix-ins of choice.

Come Sano sin Calentar la Casa

La abundancia de verduras de verano y las noches cálidas hacen que sea fácil comer sano, incluso cuando hace tanto calor que no quieres encender la estufa o el horno. ¡Prueba estas deliciosas recetas de verano usando tu parrilla o servidas frías de tu nevera o congelador!

Gazpacho

2 taza jugo de tomate
4 tomates medianos, pelado y picado finamente
1/2 taza pepino, pelado y picado finamente
1/4 taza aceite de oliva
3 C. vinagre de manzana
1 c. azúcar
1 diente de ajo, picado finamente
1/4 c. sal
1/4 c. pimienta



En un tazón grande, combine todos los ingredientes. Cubra y refrigere hasta que se enfríe, al menos 4 horas.

Pollo a la parilla

2 lbs pollo en pedazos
4 tazas agua
1/4 taza sal
1/4 taza azúcar
2 C. aceite
sal y pimienta



En un tazón mediano, mezcle el agua, el azúcar y la sal. Añadir el pollo, asegurándose de que todas las piezas estén sumergidas. Salmuera el pollo durante 20 minutos. Ecurrir el líquido de salmuera y secar el pollo con toallas de papel. Coloque el pollo en un tazón limpio y rocíe con aceite. Sazonar con sal y pimienta. Cocine en una parrilla de gas o carbón. Gire cada 6-8 minutos hasta una temperatura interna de 165 grados.

Loaves & Fishes



FOOD PANTRY

Neighbors Nourishing Neighbors

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

Giving out Free Groceries
Tuesdays 3:00-7:00 pm (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

Select Loaves & Fishes on [smile.amazon.com](https://www.smile.amazon.com)

Helado de banana congelado

2 bananas grandes or 3 medianos pelado y congelado en rodajas
2-6 C. leche

Opción: chocolate chips, mantequilla de cacahuete, canela, coco tostado u otra aderezo que prefieres.

1. Use un procesador de alimentos equipado con el accesorio S. Procese los plátanos durante 4-5 minutos hasta que los plátanos comiencen a desarrollar una textura batida, ligera y cremosa.
2. Después de 4 minutos, si los plátanos no se están poniendo cremosos, agregue 1-2 cucharadas de leche no láctea para que las cosas se muevan.
3. Cuando la mezcla sea cremosa con una textura rica y batida, agregue chispas de chocolate, coco o cualquier otra aderezo que prefieras. Pulso a combinar. Servir inmediatamente.

También puede hacer esto con una licuadora: Mezcle los plátanos con 1/4 de taza de leche hasta que tengan una consistencia de yogur congelado. Deténgase y mezcle durante la mezcla si es necesario. Agregue leche extra si es necesario, pero tenga cuidado de no agregar demasiado. Servir inmediatamente con mezclas de su elección.



“Like” us on Facebook for recipes and
cooking tips!

¡Síguenos en Facebook para recetas y
consejos de cocina!

