

July 1<sup>st</sup>, 2018

Volumen 1, Numero 1

## Galletas de Platano y Arandano

1 ½ taza de harina  
¾ cucharadas bicarbonato de sodio  
¾ cucharadas de sal  
¾ cucharadas de canela  
2 ¼ tazas de avena  
½ taza de mantequilla suavizada  
½ taza azúcar blanca  
½ taza azúcar café  
1 huevo  
2 cucharadas de miel  
3 platanos, molidos con tenedor  
1 taza arandanos

Calienta el horno a 350°. Mezcla la harina, bicarbonato de sodio, sal, canela, y avena en un tazón grande. Ponlo a un lado. Crema la mantequilla y las dos azúcares. Agrega miel y huevo. Mezcla bien. Agrega plátano molido y mezcla con los ingredientes secos. Agrega arandanos. Con una cucharada de mantequilla engrasada, hornea por 10 minutos. Enfría y disfruta!

## Ruibarbo especiado con datiles y yogur.

½ taza sin cáscara de pistachos crudos sin sal  
½ taza de fechas medjool picadas  
2 cucharadas ralladura de naranja  
½ cucharada vainilla  
2 cucharadas miel  
3 tallos grandes de ruibarbo  
Cortado en piezas de 2 pulgadas  
¼ cucharada canela molida  
1 1/3 tazas yogur natural sin grasa

Calienta el horno a 350°. Pon a hervir fechas medjool, ralladura de naranja, vainilla, miel, y una taza de agua en un cacerolita a hervir en flama baja hasta que los datiles estén tiernos y el líquido reduzca a mitad. (10 minutos) Pon a asar el ruibarbo en un plato pequeño para hornear. Agrega canela y el mix de datiles. Volteando a la mitad hasta que el ruibarbo esté tierno y no se despegue. Bate yogur y la miel que sobra en un plato chico y ver ruibarbo especiado con yogur y pistacho. Disfruta!

RECETAS DE BONAPPETIT.COM Y GENUISKITCHEN.COM

## La Batalla Contra Inflamacion

*Una de la herramienta mas poderosa para el combate contra inflamacion, no solo viene de la farmacia pero viene de la tienda de comestibles.*

*La inflamacion es la forma que el cuerpo humano reacciona a infecciones o heridas. Hinchazon, rojez o calor tipicamente son sintomas que indican presencia de inflamacion. No es sorprendente que las comidas que contribuyen a inflamacion generalmente son consideradas malas para nuestra salud: sodas y carbohidratos refinados tanto como carne roja y carne procesada. Todas las frutas y vegetales son estupendos antiinflamatorios. Los antioxidantes en estas comidas apoyan mejor funcion del Sistema inmune. Cuando agregas fruta y vegetales a tu dieta regularmente te ayudan a producir mas "celulas asesinas" (Celulas blancas de la sangre) que aumentan su funcion del sistema inmune, y pelean contra inflamacion. Dandote a ti y a tu familia mas energia y salud y mejor sueno en la noche.*



## Habitos Saludables de Verano

Jardenería es algo que padres pueden hacer juntos con sus hijos. Diviértete! Puedes ser bueno para toda la familia.

Verano es temporada de trabajo de yarda. Jardenería es una estupenda rutina de ejercicio para tu cuerpo si lo haces correctamente. Haz tu jardinería y trabajo de yarda un ejercicio divertido alternando actividades ligeras con pesadas. Rastrilla por un rato, luego puedes cavar un agujero, y recortar. Trata de cambiar de lados. Rastrilla por 15 minutos del lado derecho, luego cambia al lado izquierdo. Acuérdate de estirarte primero. Te estiras para ir al gimnasio, porque no estirarse antes que jardine. Mantén los músculos flexibles, Fuertes, y saludables. Necesitamos esa flexibilidad para mantener rango de movimiento en las articulaciones. Sin ella, los músculos se acortan y se aprietan causando heridas. La espalda baja y rodillas más a menudo pagan el precio durante la temporada de jardín. Así que como apropiadamente realizar el más común maniobra de jardinería: Doblarse más un ejercicio para fortalecer sus músculos de jardinería.

**Músculos a doblar:** Abdominales, espalda, y piernas.

**La forma correcta:**

Enfócate en apretar los cuádriceps y isquiotibiales cuando se doble para adelante. Mantén tus rodillas ligeramente dobladas.

**Semi rígido peso muerto:** Empieza parándote con los dedos gordos de los pies en la línea de la cadera. Párate en una pierna con sus rodillas dobladas ligeramente. Despliega la flexión hacia adelante desde la cadera moviendo superiormente hacia el piso. Regresa a posición vertical. Repite 15 veces en cada pierna.



