

University of Illinois Extension: Family and Consumer Sciences

Breakroom Buzz



May is National Strawberry Month!

Eight strawberries contain:

- 55 Calories
- More vitamin C than citrus fruit
- Flavonoids and antioxidants to decrease inflammation and reduce the risk of some cancers
- A good source of fiber, potassium, and folate

Learn more at go.illinois.edu/strawberries

Freezing Asparagus

Wash and sort young tender stalks by size.

Trim stalks by removing scales with a knife. Cut into even lengths to fit freezer safe containers.

Water Blanch

Small Spears: 2 minutes
Medium Spears: 3 minutes
Large Spears: 4 minutes

After blanching, cool, drain, and place in freezer safe containers. No head-space needed. Seal and freeze.

Source: National Center for Home Food Preservation, 2014



Nutrition Facts per slice: 192 calories, 10g fat, 119 mg sodium, 21g carbohydrate, 4g protein, 15g sugar, 4g fiber

Strawberry Bread

Ingredients

1 cup fresh (or frozen, thawed) strawberries, mashed	1–1/2 cup flour (combo of white/wheat)
2 eggs	1/4 cup finely chopped nuts (optional)
1/2 cup low/no calorie sugar substitute	1/2 of 3 oz. pkg. sugar free strawberry gelatin
1/2 cup sugar	1/2 teaspoon baking soda
1/2 cup oil	3/4 teaspoon cinnamon

1. Wash hands with soap and water.
2. Preheat oven to 350°F. Greased 8 1/2 x 4 1/2" loaf pan, set aside.
3. Beat eggs; add sugar substitute, sugar and oil. Beat until light and fluffy.
4. Stir in dry gelatin, strawberries, and nuts; mix well.
5. In a small bowl combine flour, soda, and cinnamon; add to strawberry mixture. Mix just until blended.
6. Bake in prepared loaf pan for 50 minutes or until toothpick inserted in center comes out clean.
7. Cool for 10 minutes before taking out of pan.

I Didn't Know That!



The Administration for Community Living focuses on aging in place and living independently. Need ideas to celebrate Older Americans Month?

- ◆ Arrange for older adults to share or read stories.
- ◆ Use video chat technology to host a storytelling party.
- ◆ Organize a selfie challenge or story sharing on social media.
- ◆ Organize a game night.
- ◆ Coordinate a musical event. Music can help people connect, heal, feel joy, and more.
- ◆ Coordinate a class, workshop, or lecture on topics relevant to older adults.
- ◆ Make a physical or virtual bulletin board with photos, jokes, quotes, and/or good news.
- ◆ Plant a community garden of flowers or produce.
- ◆ Design a mosaic art project, painted rock garden, or mural where each participant gets a turn to add their touch.

It takes planning, accessibility, and making connections for everyone to age in their unique way! For more information and activity ideas acl.gov/oam

Source: Chelsey Byers, Family Life Educator, clbyers@illinois.edu



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

Extensión de la Universidad de Illinois: Ciencias de la familia

Rumores en la sala de Descanso



¡Mayo es el Mes Nacional de la Fresa!

Ocho fresas contienen:

- 55 Calorías
- Más vitamina C que los cítricos
- Flavonoides y antioxidantes para disminuir la inflamación y reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer
- Una buena fuente de fibra, potasio y ácido fólico

Obtenga más información en: go.illinois.edu/strawberries

Espárragos Congelados

Lave y clasifique los tallos tiernos jóvenes por tamaño.

Recorte los tallos quitando las escamas con un cuchillo. Cortar en longitudes uniformes para que quepan en recipientes aptos para el congelador.



Blanquear agua

Lanzas pequeñas: 2 minutos
Lanzas medianas: 3 minutos
Lanzas grandes: 4 minutos

Después de blanquear, enfríe, escurra y coloque en un recipiente seguro para el congelador. No se necesita espacio para la cabeza. Sella y congeala.



Fuente: Centro Nacional para la Conservación de Alimentos en el Hogar, 2014



Datos nutricionales por rebanada: 192 calorías, 10 g de fibra, 119 mg de sodio, 21 g de carbohidratos, 4 g de proteína, 15 g de azúcar, 4 g de fibra

Pan de Fresca

Ingredientes

1 taza de fresas frescas (o congeladas, descongeladas), trituradas	1-1/2 taza de harina (combo de blanco/trigo)
2 huevos	1/4 taza de nueces finamente picadas (opcional)
1/2 taza de sustituto de azúcar bajo o sin calorías	1/2 paquete de 3 oz. gelatina de fresa sin azúcar
1/2 taza de azúcar	1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/2 taza de aceite	3/4 cucharadita de canela

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350 grados F. Engrase un molde para pan de 8 1/2 x 4 1/2, déjelo a un lado.
3. Batir los huevos; agregue el sustituto de azúcar, el azúcar y el aceite. Batir hasta que esté suave y esponjoso.
4. Agregue la gelatina seca, las fresas y las nueces; mezclar bien.
5. En un tazón pequeño combine la harina, la soda y la canela; agregar a la mezcla de fresas. Mezcle solo hasta que se mezcle.
6. Hornee en el molde para pan preparado durante 50 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio.
7. Enfriar durante 10 minutos antes de sacar del molde.

¡No sabía eso!

Age my way!



La Administración para la Vida Comunitaria se centra en el envejecimiento en lugar de vivir de forma independiente. Necesita ideas para celebrar el Mes de los estadounidenses mayores.

- ◆ Haga arreglos para que los adultos mayores compartan o lean historias.
- ◆ Use la tecnología de chat de video para organizar una fiesta de narración de historias.
- ◆ Organiza un desafío de selfies o comparte historias en las redes sociales.
- ◆ Organice una noche de juegos.
- ◆ Coordinar un evento musical. La música puede ayudar a las personas a conectarse, sanar, sentir alegría y más.
- ◆ Coordinar una clase, taller o conferencia sobre temas relevantes para adultos mayores.
- ◆ Haz un tablón de anuncios físico o virtual con fotos, citas y/o buenas noticias.
- ◆ Plante un jardín comunitario de flores o productos.
- ◆ Diseñe un proyecto de arte en mosaico, un jardín de rocas pintadas o un mural en el que cada participante tenga la oportunidad de agregar su toque.

¡Se necesita planificación, accesibilidad y hacer conexiones para que todos envejezcan de una manera única! Para más información e ideas de actividades <https://acl.gov/oam/2022/older-americans-month-2022>

Fuente: Chelsey Byers, Family Life Educator, clbyers@illinois.edu



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN