

Rumores en la sala de Descanso

Bienestar financiero Chequeo



¿SON SALUDABLES LOS ALIMENTOS PICANTES?

GESTIÓN DE CRÉDITO
TENER UNA ESTRATEGIA
haga mella en su deuda eligiendo una estrategia de gestión eficaz

CONSTRUIR CRÉDITO
tarjetas de crédito seguras brindar oportunidades para que los consumidores construyan o reconstruyan su crédito de manera lenta y constante

PROTÉGETE A TI MISMO
herramientas gratuitas como congelación de crédito y alerta de fraude pueden evitar que los ladrones de identidad abran cuentas a su nombre

ENTIENDE TU PUNTUACIÓN
Expresado como un número de 3 dígitos que va de 300 a 850, su puntuación se basa en la información de su informe

COMPRAR TARJETAS
explore las mejores opciones, la tasa de interés y el propósito de la tarjeta. Encuentre una tarjeta que se adapte a sus necesidades.

CONOCE TUS DERECHOS
El acceso a un crédito justo le permite comprar artículos costosos que son difíciles de pagar de su bolsillo.

CONSULTA TU CRÉDITO
Tiene derecho a un informe de crédito gratuito

Salud del corazón: chiles y cúrcuma ofrecen una serie de beneficios potenciales para el corazón. Ambos contienen poderosos anti-compuestos inflamatorios que ayudan en la circulación y presión arterial más baja.

Prevención del cáncer: según la American Cancer Association for Cancer Research, pepers y la cúrcuma contienen anticancerígenos propiedades. calabacitas

Alivio del dolor: la capsaicina en caliente pimientos se utiliza comúnmente en exceso cremas de venta libre para personas que tiene artritis, dolor muscular, espinillitas, o dolores de cabeza.

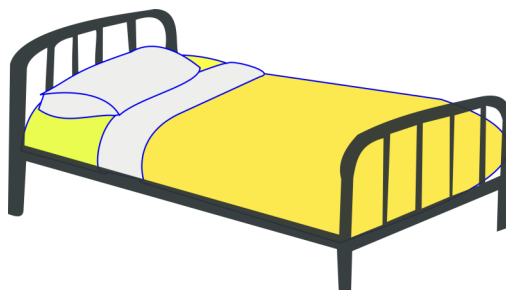
19 de Agosto: día de la comida caliente y picante

Fuentes: Mary Liz Wright, Nutrition & Wellness

¡Yo no sabía eso!

Facilite el comienzo del año escolar moviéndose hora de acostarse hasta 15 minutos al día hasta que esté en su horario escolar.

Visite go.illinois.edu/back2school



¡Celebrando agosto!

Marque sus calendarios

- 3 de Agosto- Día de la Sandía
- 8 de Agosto- Día del calabacín
- 22 de Agosto-comer un día de durazno
- 31 de Agosto-día de mezcla de frutos

Trata esto!



Calabacitas

(Salteado de calabacín)

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1 taza de maíz congelado (o enlatado, agotado) | 1 taza de cebolla picada |
| 2 tazas de chiles verdes cortados en cubitos (asados y pelados, frescos o helados) | 2 dientes de ajo pequeños, picados |
| Zen | 1/2 cucharadita de sal y pimienta |

4 calabacines medianos, en rodajas

1. Lavarse Las Manos
2. Combine todos los ingredientes en una granfreír o una cacerola mediana. Cocinar a fuego medio hasta que estén tiernos.

Información nutricional
6 Raciones por Receta: Calorías 80, Grasa Total 4g, 110 de sodio, 10 g. de carbohidratos totales, 6 g. Fibra Dietética, 6 g. Proteína

Receta de: [Fiesta de Sabores Extensión de Illinois](#)

