



¡Mantenerse saludable paga!

¿Sabía que puede ganar recompensas My Health Pays® de Carolina Complete Health cuando realiza ciertas acciones saludables?

Actividades como completar su examen de salud, sus revisiones de bienestar y las pruebas de detección anuales, así como sus análisis.

Puede usar sus recompensas para hacer compras o pagar una variedad de servicios:



Artículos de uso diario
en Walmart



Servicios públicos



Telecomunicaciones



Transporte



Cuidado infantil



Educación



Renta

¡Visite www.carolinacompletehealth.com hoy mismo para obtener más información sobre nuestras recompensas My Health Pays®!

¡Le damos la bienvenida a otra edición de Whole You, un boletín de Carolina Complete Health!

¡Esperamos que esté disfrutando del otoño! En esta edición de Whole You, un boletín de Carolina Complete Health, encontrará consejos para mantener a los niños saludables en la escuela, ideas para empezar el día con un desayuno saludable y saber a dónde ir cuando necesite atención de la salud.

Asegúrese de consultar el calendario para ver los eventos cerca de usted. ¿Se perdió nuestro último boletín? Échele un vistazo [aquí](#).

Esperamos que disfrute de este número y que le ayude a cuidar de todo su ser.

Evite los gérmenes al volver a la escuela

Ayude a los niños a aprender cómo protegerse de los gérmenes en la escuela. Los siguientes son unos cuantos consejos de higiene para ayudar a los niños a mantenerse saludables en la escuela. Que se laven bien las manos. Lavarse las manos es una de las mejores formas de evitar que los gérmenes se propaguen y mantener a los niños saludables. Enseñe a su hijo o hija a lavarse las manos con agua y jabón cada vez. Deben frotarse bien toda la mano, por delante y por detrás, durante al menos 20 segundos. Que se lave siempre las manos:

- antes y después de comer,
- después de usar el baño,
- después de jugar afuera,
- después de estornudar o toser,
- después de jugar con un objeto que muchas personas hayan tocado, como un juguete o una pelota.

Los niños pueden ser olvidadizos. Es una buena idea colocar desinfectante de manos en su mochila o escritorio para ayudarles a mantenerse las manos limpias.

Eduque desde temprano. Antes de que sus hijos vayan a la escuela, hable con ellos sobre dónde viven los gérmenes y cómo se propagan. Algunas áreas donde a los gérmenes les gusta esconderse en las escuelas son las fuentes de agua, las mesas y bandejas del comedor, los teclados y las manijas de las puertas. Enseñe a sus hijos sobre la prevención y cómo evitar los gérmenes tanto como sea posible. Mantener a los niños saludables en la escuela puede ser un paso importante para limitar los días de enfermedad.

Este artículo continúa en la página siguiente.

A dónde ir para recibir atención de la salud



Opciones de atención primaria – cuando está enfermo o enferma y su médico no está disponible.

Un proveedor de atención primaria es una buena opción cuando no se siente bien y quiere que le atiendan en persona. Ahí pueden hacerle pruebas y diagnosticar muchas enfermedades comunes. Por lo general, cuentan con personal de enfermería practicante y asistentes de médicos. Puede hacer una cita en línea o llamando a la clínica.

Ejemplos de atención básica:

- Infecciones de oído o dolores de oído.
- Resfriados.
- Gripe.
- Faringitis estreptocócica.
- Dolor de garganta.
- Infecciones de los senos nasales.

Use la herramienta **Buscar un proveedor** para buscar una clínica sin cita previa cerca de usted: <https://findaprovider.carolinacompletehealth.com/location>

Atención Urgente – cuando necesita atención rápidamente.

Los centros de Atención Urgente ofrecen atención rápida y eficaz para lesiones y enfermedades leves que requieren atención inmediata, pero que no ponen en peligro la vida. La Atención Urgente cuenta con médicos y personal de enfermería que pueden brindarle un diagnóstico y recetarle medicamentos, si es necesario. No necesita una cita para que le atiendan.

Ejemplos de atención urgente:

- Dolor corporal intenso con fiebre.
- Aplicar una inyección o tratar una herida leve.
- Tratar un esguince simple o un hueso roto.
- Infecciones de oído o dolor de oído.
- Resfriado, gripe, dolor de garganta.
- Infecciones del tracto urinario.
- Cortes y quemaduras leves.

Use la herramienta Busque un proveedor para buscar Atención Urgente cerca de usted: <https://findaprovider.carolinacompletehealth.com/location>

Sala de Emergencias (Emergency Room; ER) – cuando tiene una emergencia médica que pone en peligro su vida.

La Sala de Emergencias debe usarse para emergencias que pongan en peligro la vida. Una emergencia médica es una enfermedad o afección repentina que podría causarle un daño grave y que requiere atención inmediata. Se le atenderá en función de la gravedad de su afección. **Ejemplos de condiciones que ponen en peligro la vida o posibles emergencias médicas son:**

- Hemorragia que no se detiene.
- De repente no poder ver, moverse o hablar.
- Dolor intenso, incluido dolor en el pecho.
- Tos o vómito con sangre.
- Convulsiones o ataques.
- Envenenamiento con químicos.
- Pérdida del conocimiento.
- Dificultad para respirar.
- Sobredosis de drogas.

Si tiene una **emergencia que pone en peligro su vida**, llame al 911 o vaya directamente a la sala de emergencias. Si usted o un ser querido están pasando por una crisis de salud mental, puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda privada y gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Llame a Servicios para los Afiliados al 1-833-552-3876 para obtener más información sobre sus opciones de atención de la salud.

Evite los gérmenes al volver a la escuela

Continuación de la página anterior.

Combata las enfermedades graves.

Consulte con el proveedor de su hijo o hija para asegurarse de que esté al día con sus vacunas. Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades graves. Como padre o madre, es importante saber qué exige su estado a los niños que comienzan la escuela. ¡Pero las vacunas no son sólo para los niños! Consulte con su proveedor sobre las vacunas para usted y sus hijos mayores. Mantenerse al día ayudará a proteger a su familia y a quienes les rodean. Su proveedor puede ayudarle a mantenerse informado o informada sobre las vacunas que pueden ayudar a mantenerle a usted y a su familia a salvo.

Fortalezca el sistema inmunológico de su hijo o hija.

Hay muchas formas de reforzar el sistema inmunológico de su hijo o hija. Una alimentación saludable es una de ellas. Añadir más frutas y verduras es una forma fabulosa de hacerlo. El ejercicio también ayuda. Salgan a dar un paseo en bicicleta, den un paseo en familia o practiquen su actividad favorita. Y no olvide que descansar lo suficiente es clave. La falta de sueño aumenta la probabilidad de contraer gérmenes en las escuelas.

Cúbrase. Un pañuelo desechable es la mejor opción al estornudar o toser. Enseñe a su hijo o hija a usar la manga de la parte interior del codo si no tiene un pañuelo desechable. Es importante no usar las manos nunca. No usarlas ayuda a limitar la propagación de los gérmenes.

Alimentos matutinos para alimentar a su cuerpo

Comience el día con proteínas para tener más energía y mejorar el metabolismo. Las proteínas ayudan a desarrollar músculo y mantienen a la persona sintiéndose llena. Las siguientes son cinco ideas fáciles, saludables y sabrosas.

Prepare avena normal.

La avena es una opción excelente para mantenerse sintiéndose lleno o llena hasta la hora del almuerzo. Use leche descremada en lugar de agua para aumentar la proteína. Añada fruta fresca y frutos secos para darle un toque crujiente y nutrientes adicionales.

Elija el yogurt griego.

El yogurt griego natural ayuda a la salud de los músculos, el cabello y la piel. Dele un toque especial preparando su propio tazón de yogurt con chía y mantequilla de cacahuètes. Empiece con el yogurt como base y añada dos cucharadas de mantequilla de cacahuete natural. A continuación, añada las semillas de chía. Coloque arándanos y plátanos picados encima. Use yogurt natural o elija opciones inteligentes que limiten el azúcar añadido. Lea la etiqueta nutricional para tomar la mejor decisión.

Pruebe la quinoa.

Las opciones son infinitas con este grano saludable. La gente piensa en la quinoa como un alimento para el almuerzo o la cena. Pruébela en su comida de la mañana y no se decepcionará. Es una gran fuente de hierro, magnesio, vitamina E y fibra. Puede reducir el riesgo de diabetes y mejorar la salud de los huesos. Al igual que la avena, la quinoa es una excelente base para una comida rica en proteínas.

Elija la mantequilla de cacahuete.

Una sola ración contiene mucha proteína. Esto la convierte en una mejor opción para untar en tostadas integrales que la mantequilla o la mermelada. Asegúrese de medir dos cucharadas. Asimismo, verifique la etiqueta para ver si contiene azúcar añadido. Estos pasos le ayudarán a controlar las calorías.

Pruebe las quesadillas de mantequilla de cacahuete, fresas y plátanos, las cuales son otra opción deliciosa. Para prepararlas, unte una cucharada de mantequilla de cacahuete natural en dos tortillas de trigo integral. Cubra una tortilla con rodajas de plátano, fresa y canela espolvoreada. Coloque la otra tortilla encima y presione suavemente para que se peguen. Cocínela por cada lado en una sartén a fuego medio durante tres minutos o hasta que se dore.



Una sonrisa sana significa una vida sana

Al cuidar sus dientes obtiene más que una gran sonrisa. Por supuesto, puede evitar que tenga mal aliento, enfermedades de las encías y caries. Pero, ¿sabía que cuidar sus dientes puede afectar a la salud de todo su cuerpo? Cuando su boca no está sana, puede aumentar el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y enfermedades cardíacas.

Dos veces al día, todos los días.

La buena noticia es que cepillarse los dientes es una de las mejores y más fáciles formas de mantener la boca sana. Cepílese los dientes dos veces al día y limpie todos los lados de los dientes y la lengua. Esto eliminará los gérmenes y los restos de comida. Use un cepillo de dientes con cerdas suaves. Cepílese durante dos minutos cada vez, con movimientos suaves y circulares.

Para mantener limpio el cepillo de dientes, no lo deje sobre el lavabo ni en un espacio cerrado donde los gérmenes puedan multiplicarse. Guárdelo en un portacepillos de dientes, un frasco o recipiente pequeño. Compre un cepillo de dientes nuevo cada tres o cuatro meses y de inmediato siempre después de alguna enfermedad. Usar el hilo dental también es importante. Ayuda a limpiar entre los dientes, donde suelen empezar las caries. Deslice el hilo dental entre los dientes y muévelo suavemente entre cada diente hasta llegar a la línea de las encías.

Siéntese en la silla del dentista.

Las visitas periódicas al dentista incluyen un examen y una limpieza para eliminar la placa que se puede acumular en cualquier espacio que no se limpie con el cepillado y el hilo dental. Su dentista comprobará si hay caries y enfermedad de las encías, así como signos de otros problemas de salud, como deficiencias de vitaminas e incluso diabetes. Y se asegurará de que cualquier trabajo dental siga en buen estado y cumpla su función. Siga una dieta saludable para los dientes.

Algunos alimentos y bebidas son excelentes para los dientes, mientras que otros no tanto.

Beber agua es muy bueno.

Elimina los restos de comida y los gérmenes durante el día. Los

alimentos que contienen mucho calcio y proteínas también son buenas opciones, como las zanahorias, las almendras y el queso. Por otro lado, los alimentos chiclosos, pegajosos y azucarados, así como las bebidas dulces, pueden dañar la superficie del esmalte de los dientes. Pueden provocar caries, así que evítelos siempre que pueda y, cuando no sea posible, enjuáguese la boca con agua o cepílese los dientes. Si mastica chicle, elija uno sin azúcar.



¿Necesita ayuda para encontrar un dentista?

Los servicios dentales están cubiertos por NC Medicaid Direct. Para encontrar un dentista, por favor comuníquese con **NC Medicaid Direct al 1-888-245-0179**. Los afiliados también pueden comunicarse con **Servicios para los Afiliados llamando al 1-833-552-3876** (TTY: 711), de lunes a sábado, de 7 a. m. a 6 p. m.

Prevención del cáncer de próstata

En Estados Unidos, el cáncer de próstata es el más frecuente entre los hombres. Cada año, aproximadamente 1 de cada 9 hombres descubrirá que tiene cáncer de próstata.

Su riesgo de padecer cáncer de próstata aumenta con la edad. Pero no sólo les ocurre a los hombres mayores. Los hombres negros tienen más probabilidades de padecer cáncer de próstata. Los hombres que tienen un hermano o un padre con cáncer de próstata también tienen más probabilidades de padecer esta enfermedad.

La prueba del PSA es una forma en que los médicos pueden detectar el cáncer de próstata y detectarlo en sus etapas iniciales. Si tiene 50 años o más, hable con su médico sobre hacerse la prueba. Y si es de raza negra o tiene un familiar cercano con cáncer de próstata, hágasela a los 45 años.

Elegir buenos alimentos puede reducir el riesgo de cáncer de próstata.

1. Elija carnes magras. Evite las carnes grasas como res, tocino y salchichas. Cuando pueda, elija carnes con grasa reducida, como pollo o pescado. También puede elegir hamburguesas vegetarianas.

2. Coma bastante brócoli. Elija verduras como brócoli, col, nabos y col rizada. Éstas tienen vitaminas C, E y K y pueden ayudar a frenar el cáncer.

3. Disfrute los Omega-3. Los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 pueden reducir el riesgo de cáncer de próstata. Éstos incluyen el salmón, el atún, la caballa, la linaza, las semillas de chía y las verduras de hoja verde oscuro.

4. Por los tomates. Los tomates pueden ayudar a combatir el cáncer de próstata y otras formas de cáncer. Agregue rodajas de tomate a su sándwich o ensalada. También puede beber jugo de tomate cuando tenga sed o añadir salsa encima de sus comidas favoritas. Asimismo, puede comer pasta con salsa a base de tomate o un plato de sopa de tomate.

5. Tómese una taza de té verde. Las hojas que componen el té verde también pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer de próstata. Una taza de té verde también puede hacer otras cosas buenas, como reducir el estrés y la presión sanguínea y proteger contra las enfermedades cardíacas. Cuando tome té, asegúrese de mantener el azúcar al mínimo.

¡Programe su prueba de PSA en su próxima revisión anual de bienestar!



¿No tiene médico?

¡En Carolina Complete Health podemos ayudar! Inicie sesión en www.carolinacompletehealth.com y busque un proveedor usando el portal **Find a Provider (Buscar un proveedor)**. Puede buscar un médico en su área, ver las reclamaciones y actualizar su información. Para obtener más información, comuníquese con **Servicios para los Afiliados** al 1-833-552-3876 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m.

Temporada de resfriados, gripe y Covid-19



La vacuna contra la gripe es una de las formas más eficaces en que puede ayudar a protegerse contra la enfermedad. La vacuna reduce el riesgo de contraer la gripe entre un 40% y 60% en promedio. Sin embargo, la vacuna contra la gripe no le protegerá contra el resfriado común. Mantenerse saludable puede reducir las posibilidades de que contraiga el virus.

La vacuna contra la gripe no evita que contraiga COVID-19, y tampoco aumenta su riesgo de contraerlo. Debido a que el virus de la gripe continuará propagándose durante las mismas temporadas en las que se propaga COVID-19, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades sugieren que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen anualmente contra la gripe. Es posible tener gripe y COVID-19 al mismo tiempo. Los síntomas son similares en ambos casos, por lo que los proveedores de atención de la salud sugieren que se haga pruebas para determinar qué virus tiene. Si tiene COVID-19, debe esperar hasta que sea seguro para usted salir del aislamiento para vacunarse contra la gripe.



¡Gane \$25 en su tarjeta de recompensas de My Health Pays cuando se vacune contra la gripe! Para obtener más información, visite www.carolinacompetehealth.com.

Formas de prepararse para la temporada de resfriados y gripe

- **Considere vacunarse contra la gripe**, ya que, según los CDC, reduce en un 50% el riesgo de enfermarse.
- **Lávese las manos con frecuencia**, ya que los gérmenes pueden vivir en todo lo que toca.
- **Reduzca al mínimo el contacto con personas enfermas** y mantenga su distancia de quienes tosen o estornudan.
- **Adquiera una buena cantidad** de medicamentos para la gripe y el resfriado.
- Vigile la **actividad en su área**.
- Consulte a su médico sobre **cuál es la vacuna contra la gripe** más adecuada para usted.
- Consulte a los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** para saber cuáles son las cepas más recientes de la gripe en su área.
- **Coma saludablemente** y mantenga la hidratación.
- Evite **tocarse la cara**.
- Manténgase bien **descansado o descansada**.

7 consejos para un Halloween sin sustos

Ah, la preciada tradición de Halloween. Cuando los niños corren de puerta en puerta en la oscuridad recogiendo dulces de desconocidos. ¿Qué podría salir mal? Aunque a todos nos encanta Halloween, definitivamente tiene sus peligros. Estos consejos de seguridad ayudarán a que la gran noche sea divertida para todos.



- 1. Comprobación del maquillaje.** Si el maquillaje forma parte del disfraz, Pruébalo de antemano en el brazo o la muñeca antes de aplicarlo en todas partes. Esto ayuda a asegurar que no causará reacciones en la piel. Cuando acabe la noche, retírelo todo con un limpiador y un paño suaves.
- 2. Ensayo general.** Haga que sus hijos se prueben los disfraces, el maquillaje y el calzado antes de la gran noche. Les encantará disfrazarse más de una vez, y a usted le ayudará a detectar posibles problemas, como máscaras por las que no puedan ver o cosas que puedan hacer que se caigan. Asegúrese de que lleven linternas o barritas luminosas y añada cinta reflectante a sus disfraces para que los conductores puedan verlos.
- 3. Permanezcan juntos.** Acompañen, usted mismo o misma u otro padre o madre que conozca, a su grupo de niños en su aventura. Si los niños mayorcitos insisten en ir solos, póngales límites en cuanto al camino por dónde pueden caminar y la hora a la que deben regresar a casa. Considere asegurarse de que tengan un teléfono móvil por si se presenta una emergencia.

- 4. No se desvíen del plan.** Los niños estarán entusiasmados. Les será difícil no correr de casa en casa, cruzando calles para tomar el camino más corto. Asegúrese de que permanezcan en caminos o calles bien iluminados y que conozcan las reglas de tráfico sencillas.
- 5. Mantenga los ojos en el camino.** Si es usted quien conduce, tenga cuidado y vaya mucho más despacio. Mantenga las distracciones, como el teléfono móvil, fuera de su vista. Esté alerta de los niños que piden dulces y que pueden salir corriendo a la calle.
- 6. Quédense afuera.** Esa casa que intenta que los niños entren por los dulces. Eso nunca debe hacerse. Asegúrese de que los niños sepan que nunca deben entrar en casa de nadie, sea cual sea el tipo de dulces que les ofrezcan. Si en una casa no dan dulces a menos que los niños entren, dígalos a sus hijos que se vayan de ahí y se dirijan al siguiente lugar.
- 7. Compruebe sus golosinas.** Los niños van a querer comerse su botín de inmediato. Establezca esta regla de antemano: primero tendrán que revisarlo todo. Compruebe que no haya peligros de asfixia ni envolturas que se vean rotas o medio abiertas. Deseche toda golosina hecha en casa por desconocidos.

Pláticas sobre la atención: En Carolina Complete Health así apoyamos a los integrantes de la comunidad LGBTQ

Atender a los integrantes de la comunidad lesbiana, gay, bisexual, transgénero o queer/en proceso de descubrir su identidad sexual requiere comprensión, actitud abierta y el compromiso de superar los prejuicios. En Carolina Complete Health nos enorgullece ofrecer una variedad de programas y servicios diseñados para asegurar que las personas LGBTQ reciban una atención compasiva y de alta calidad. Promovemos la salud y el bienestar mediante:



- **Evaluaciones de bienestar:** Accesibles mediante el Portal para afiliados, estas evaluaciones brindan recomendaciones de autocuidado que inspiran a las personas a dar prioridad a sus pruebas de detección, visitas al médico, cambios en la alimentación y mejoras en el estilo de vida.
- **Recursos en línea disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana:** Nuestro sitio de Internet y portal para afiliados ofrecen información valiosa las 24 horas del día, lo que ayuda a las personas a acceder a recursos que mejoran su trayectoria hacia la salud y el bienestar.
- **Quioscos de salud:** Ubicados estratégicamente en la comunidad, estos quioscos sirven como un recurso vital para pruebas de detección, referencias (remisiones) y orientación sobre cómo manejar las enfermedades crónicas y otras afecciones de salud.

- **Healthy Rewards (Recompensas saludables) para los afiliados:** Motivamos a nuestros afiliados ofreciéndoles incentivos por cumplir metas de salud específicas, como ir a las visitas médicas y hacerse pruebas de detección.

Para obtener más información sobre estos programas, por favor llame a Servicios para los Afiliados al 1-833-552-3876 (TTY: 711).



¡Su camino hacia un futuro más brillante!

Cada persona tiene un camino diferente. Nunca es demasiado tarde para pulsar el botón de reinicio y comenzar un nuevo viaje en la vida.

Obtener su GED puede ser el primer paso hacia un futuro más brillante. Su GED le ofrece mejores oportunidades para continuar con su educación. También puede permitirle ganar mayores ingresos económicos. ¡Aquí hay cuatro razones por las que obtener un GED puede ser esencial para usted!

- **Que le acepten en estudios superiores:** La mayoría de los centros de educación superior y universidades requieren un diploma de bachillerato (*high school*) o GED. Un GED es una gran forma de comenzar un nuevo camino educativo.
- **Conseguir un mejor trabajo:** Un GED le proporcionará los conocimientos básicos que necesitará para sobresalir en el mercado laboral actual.
- **Obtener un salario más alto:** Prepárese para triunfar con un GED. El GED puede proporcionar más oportunidades para ganar dinero y sobresalir en el mercado laboral.
- **Logros personales:** Obtener un GED le proporcionará un logro personal que nadie podrá quitarle. La satisfacción de llegar a la meta puede impulsarle a sobresalir aún más en su camino de vida.

Cómo prepararse para el examen GED

En Carolina del Norte, los afiliados pueden obtener su GED aprobando 4 exámenes de las materias del GED. Estas pruebas se pueden tomar en un centro de pruebas. En Carolina Complete Health, nuestro equipo cubrirá el costo para que usted tome el examen. Usted puede solicitar tomar un curso a la vez o tomarlos todos a la vez.

Para ser elegible para participar en el Programa de Beneficios de GED® usted debe:

- Ser afiliado o afiliada actual de Carolina Complete Health, mayor de 16 años.
- No haberse graduado de una escuela secundaria acreditada ni haber recibido un certificado o diploma de equivalencia de bachillerato (*high school*).
- No estar inscrito o inscrita actualmente en una escuela secundaria (*high school*) regular; y
- Tener una tarjeta de identificación válida

Si no ha asistido a la escuela secundaria durante un año o más, le recomendamos que se inscriba en una clase de educación para adultos aprobada por el estado. Los estudios demuestran que las personas que completan estas clases tienen más probabilidades de aprobar el examen la primera vez que lo toman. Para obtener más información sobre el programa, llame a Servicios para los Afiliados al 833-552-3876 o visite www.carolinacompletehealth.com.

Empiece el día con un delicioso Muffin con Streusel de Arándanos, receta de WeightWatchers®



Despiértese con un muffin jugoso y repleto de arándanos con una adictiva cobertura de migas. Éstos son tan jugosos y blanditos que no necesitan mantequilla, pero con un poco de queso crema sin grasa saben a pay de queso. ¡Corte en rebanadas y tueste los muffins del día anterior para sopearlos en su taza de té o vaso de leche!

Tiempo total: 49 min | **Preparación:** 14 min
Cocción: 35 min | **Porciones:** 12

En esta receta, puede usar cualquier combinación de bayas frescas. También puede usar bayas congeladas si se asegura de antes descongelarlas por completo.

Ingredientes:

- 2¼ tazas, divididas, de harina multiuso
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal de mesa
- 1 huevo grande
- 1 taza de azúcar, dividida
- ¾ taza de crema agria con grasa reducida
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ taza, dividida, de leche descremada
- 2 tazas de arándanos azules, lavados y seleccionados
- 2 cucharadas de mantequilla salada derretida

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 375°F. Colocar los forros para muffins en un molde para muffins de 12 tazas.
2. En un tazón grande, combinar 2 tazas de harina, bicarbonato de sodio, polvo de hornear y sal; reservar.
3. Con una batidora eléctrica, batir el huevo con ¾ de taza de azúcar en un tazón grande hasta que esté ligero y esponjoso. Añadir la crema agria y batir hasta que la mezcla quede bien combinada; mezclar con el extracto de vainilla.
4. Añadir la mitad de la mezcla de harina y la mitad de la leche a la mezcla de azúcar; batir sólo hasta que apenas se combinen. Añadir el resto de la mezcla de harina y la leche; batir hasta que quede homogénea.
5. Incorporar los arándanos y rellenar ¾ partes de cada hueco del molde; reservar.
6. Para elaborar la cobertura streusel, en un tazón pequeño, mezclar el ¼ de taza restante de azúcar y harina. Verter la mantequilla derretida y mezclar con la punta de los dedos. Dividir la mezcla de migas sobre los muffins; presionar suavemente en la parte superior de la masa de muffins con la punta de los dedos.
7. Hornear hasta que estén ligeramente dorados y al insertar un palillo en el centro de un muffin, éste salga limpio, alrededor de 30 a 35 minutos. Deje enfriar en los moldes de 10 a 15 minutos y después transfiera los muffins a rejillas para que se enfríen completamente. Rinde 1 muffin por porción.

Prevención del cáncer de próstata

<https://www.envolvehealth.com/news/easy-eating-changes-to-help-prevent-prostate-cancer-in-honor-of-.html>

<https://www.cancer.org/cancer/types/prostate-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html>

<https://us.movember.com/mens-health/prostate-cancer>

Su camino hacia un futuro más brillante

<https://ged.com/blog/why-is-getting-a-ged-so-important-top-4-reasons-you-should-get-your-ged/>

Pláticas sobre la atención: En Carolina Complete Health así apoyamos a los integrantes de la comunidad LGBTQ

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK563176/>

Empiece el día con un delicioso Muffin con Streusel de Arándanos, receta de WeightWatchers®

<https://www.weightwatchers.com/us/recipe/blueberry-streusel-muffins/5626a6013d92b3c10eb8af1a>