

LIVE HEALTHY!

Boletín Mensual

Octubre: Consciencia Vegetariana

¿Sabía que una dieta basada en plantas puede mejorar su sistema inmunológico y disminuir su riesgo de inflamación?

La inflamación crónica se ha relacionado con el cáncer, la artritis, la diabetes y las enfermedades cardíacas. Consumir una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas vegetales puede reducir el riesgo de inflamación. Las dietas a base de plantas son ricas en vitaminas, minerales, fitonutrientes y antioxidantes que ayudan a su cuerpo a combatir infecciones, reparar tejidos y sanar después de una lesión. A medida que el clima se vuelve más frío y se acerca la temporada de gripe, agregar más plantas a su dieta también puede ayudar a mejorar su salud e inmunidad.

Consejo: ¡Intente agregar estos productos de temporada a su plato!

El otoño ofrece una variedad de frutas y verduras sabrosas y nutritivas de temporada, como calabaza, remolacha, coliflor, camote, calabacín y calabaza.



To learn more, visit www.myplate.gov/

Receta del Mes: Sopa de Calabaza



¿No sabe que cocinar para la cena?

¡Nuestro Club de Recetas está de vuelta en acción! Únase a nosotros los martes a las 12:30 pm, mientras lo ayudamos a preparar platos saludables con productos frescos de Farmshare.



Cocinando con vegetales

¿Odias ese sabor amargo de las verduras crudas? Cocinar las verduras asándolas a la parrilla en una sartén, asándolas en el horno o agregándolas en un plato salteado aporta más sabor y facilita la digestión de su cuerpo. Usar calor y agregar aceite a las verduras es un proceso conocido como caramelización que produce azúcares naturales sin ingredientes artificiales.

¡Pruébe esta sopa abundante y económica con calabaza butternut o cámbiela por cualquier variedad de calabaza o verduras para calentarla a usted y a su familia este otoño!

Únase a
nuestros
talleres de
nutrición



Disponible en inglés,
español y chino

¡Únase a nuestro
Recipe Club
escaneando el QR
arriba!

RECIPE
CLUB
IS
BACK!



¿Está interesado en
obtener productos
frescos y de alta
calidad?

Para ver esta
receta y más

