

# LIVE HEALTHY!

## 月刊

2022年1月 | Vol. 1

### Live Healthy! 挑战

这个月的挑战是  
**农场果蔬！**

本月在农贸市场尝试一种新的  
水果或蔬菜。



### Live Healthy! 本月食谱

#### Hoppin' John 黑眼豆

试试这个产痛的新年菜肴，既健康又经济实惠。它使用可用把饭菜变大的豆类。



探索我们的  
Live  
Healthy!  
食谱网站！



成为  
Live  
Healthy!  
会员



加入  
我们的  
农场果蔬  
计划



联系我们！

电话: (917) 982-2564

曼哈顿: 8 E 109th 街

布朗克斯: 423 E 138th 街 2 楼

## 新年吃得健康的简单方法

1

**计划:** 创建一个购物清单！

批量购买健康食品，并寻找可以让您的饭量更大的食品，例如大米和豆类。

2

**购买:** 坚持你的购物清单！购买本月的时令农产品，如苹果、卷心菜、甜菜、土豆、冬瓜、洋葱和胡萝卜。  
(见下文！)

3

**准备:** 膳食准备！

将您的健康食谱翻倍或增加两倍并冷冻，以便随时准备好。

### 这个季节有什么农产品？



花椰菜、甜菜、梨等等！

在我们的 **农场果蔬计划** 套餐中获  
取此类新鲜的农产品！

### 本月的烹饪俱乐部



学习如何制作  
**羽衣甘蓝炖菜！**