

# LIVE HEALTHY! BOLETÍN MENSUAL

Febrero 2022 | Vol. 2

## Desafío Live Healthy!

Este mes nos enfocamos en

## FARMSHARE!

Visite nuestro Farmshare el 8 y 22 de Febrero



## Receta del Mes

### Pan Chapatis

Los panes a menudo tienen cantidades altas de sal. Pruebe este pan integral bajo en sal que se puede hacer fácilmente en casa.



## MES DE LA SALUD DEL CORAZÓN: CUIDE SU SODIO Y SEA UN COMPRADOR INTELIGENTE

### 1 Etiqueta Nutricional:

Este producto tiene 160 mg de sodio por porción. Cuando se multiplica por 8 porciones, tiene 1280 mg de sodio en total.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>

Mire la etiqueta nutricional para ver cuánto sodio hay en el producto por porción. Multiplique ese número por el número de porciones para obtener el contenido total de sodio.

### 2 Etiqueta del producto:



**MENOS SAL**  
**BAJO SODIO**  
**REDUCIDO EN SODIO**

Revise las etiquetas de los productos para ver si tienen poca sal o sodio reducido. Compare productos y seleccione el producto con menor contenido de sodio.

### ¿Qué está en temporada?



¡Kale, rábano uva, menta y más!

¡Obtenga productos frescos, orgánicos y de temporada en nuestro Farmshare!

### Este mes en el Club de Recetas

Aprende a hacer:



#### Barras de pera y avena

Martes, 1 de Febrero a las 12:30 pm

#### Chili Vegetariano

Martes, 15 de Febrero a las 12:30 pm



¡Explore nuestro Sitio web de recetas Live Healthy! hoy!



Hágase miembro de Live Healthy!



Únase a nuestro Programa Farmshare



Contáctenos!

Teléfono: (917) 982-2564  
Manhattan: 8 E 109th St  
Bronx: 423 E 138th St 2nd Fl