

# LIVE HEALTHY! BOLETÍN MENSUAL

Enero 2022 | Vol. 1

## Live Healthy! Desafío

Este mes nos enfocamos en

## FARMSHARE!

Pruebe una nueva fruta o verdura del Mercado Agrícola este mes.



## Receta del Mes

### Hoppin' John Guisantes Pintos

Prueba este plato tradicional de Año Nuevo con un toque saludable y económico. ¡Utiliza frijoles que "estiran" las comidas!



## FORMAS FÁCILES DE COMER SALUDABLE EN EL AÑO NUEVO

1



**PLAN:** Haga una lista del super!

Compre productos saludables al por mayor y encuentre productos que "estiren" sus comidas, como arroz y frijoles.

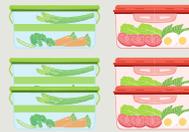
2



**COMPRE:** Compre lo de la lista!

Compre los productos de temporada de este mes como manzanas, repollo, remolacha, papas, calabaza de invierno, cebollas y zanahorias. (¡Vea abajo!)

3



**PREPARE:** Prepare anticipadamente!

Duplica o triplica tus recetas saludables y congélalas para que estén listas en cualquier momento.

## ¿Qué está de temporada?



¡Coliflor, remolacha, peras y más!

Obtenga productos frescos, orgánicos y de temporada como estos en nuestro Paquete Farmshare!

## Este mes en Recipe Club



Aprenda a cocinar  
**Guiso de Berzas**  
el 18 de enero a las 12:30 p.m.!



¡Explore nuestro Live Healthy! Sitio web de recetas 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