

LIVE HEALTHY!

月刊

2022 年 3 月 | Vol. 2

Live Healthy! 挑战

这个月的挑战是
学习营养并
培养您的技能！
加入我们的烹饪俱乐部
和营养研讨会
(见下文！)



本月食谱

香料混合物

来自世界各地的香料混合物可以添加大量风味而不会产生过多的钠。做一大批，这样您做饭时手头就有。



探索我们的
Live
Healthy!
食谱网站！



1 改变您的早餐：



试试粥，一种中国米粥，可以与煮熟的鸡肉、肉、鱼或鸡蛋和蔬菜一起食用。

2 健康和季节性地思考：



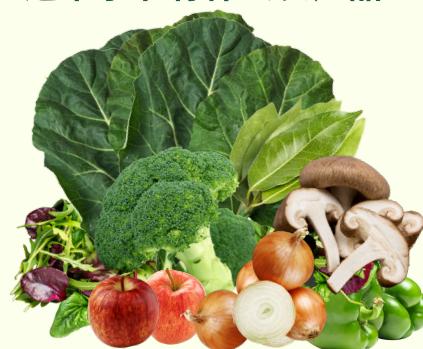
试试用希腊酸奶、洋葱、芹菜和全麦意大利面制成的金枪鱼沙拉。

3 选择健康零食：



试试全麦玉米片配鳄梨酱或蔬菜或水果制成的莎莎酱。

这个季节有什么农产品？



羽衣甘蓝，香菇等等！

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

学习如何做：



**茄子宽
意大利面**

3月1日
12:30 点



**西葫芦胡萝卜
防风面包**

3月15日
12:30 点

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

