

LIVE HEALTHY! BOLETÍN MENSUAL

Marzo 2022 | Vol. 2

Live Healthy! Desafío

El enfoque de este mes es
¡Aprende nutrición y
desarrolla tus habilidades!
Únete a nuestro Club de
Recetas y Talleres de
Nutrición (¡vea abajo!)



Receta del Mes

Mezcla de especias

Las mezclas de especias
pueden agregar mucho sabor
sin demasiado sodio. Prepare
una buena cantidad para
tenerlo a mano cuando cocine.



MES NACIONAL DE LA NUTRICIÓN: CELEBRA UN MUNDO DE SABORES

Probar alimentos y recetas de varias culturas es una forma
de incluir diferentes sabores en su rutina de alimentación.
Muchas cocinas ofrecen platos que incluyen alimentos de
cada grupo, por lo que es posible planificar comidas que sean
nutritivas. ¡Este mes, prueba una nueva comida cultural!

1

Varíe su
desayuno:



Pruebe el congee, una
papilla de arroz china, que
se puede servir con pollo
cocido, carne, pescado o
huevo y verduras.

2

Piensa Saludable
& en Temporal:



Prueba una ensalada de
atún hecha con yogur
griego, cebolla, apio y
pasta integral.

3

Escoger
Meriendas Sanas:



Pruebe chips de tortilla
integrales con
guacamole o una salsa
hecha con verduras o
frutas.

¿Qué está en temporada?



¡Col rizada, shiitake y más!
Obtenga productos frescos,
orgánicos y de temporada como
estos en nuestro
¡Paquete de Farmshare!

Este mes en Receta Club

Aprende a hacer:



**Lasagna de
Berenjena**
Martes, 3/1
a las 12:30 pm

**Pan de
calabacín,
zanahoria y
nabo**

Martes, 3/15 a
las 12:30pm



Explora
nuestro Live
¡Saludable!
Sitio web de
recetas hoy!



Regístrese
como
miembro
de Live
Healthy!



Únase al
Programa
de
Farmshare



¡Contáctenos!

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