

# LIVE HEALTHY!

## 月刊

2022 年 6 月 | Vol. 2

### 农贸市场时节

农贸市场时节即将开始！

从7月开始，我们将在东哈莱姆和南布朗克斯举办农贸市场之旅，提供3种语言。



果蔬票将可用！

如果您有兴趣参加，请联系Live Healthy!工作人员。

### 本月食谱

#### 夏季黄瓜全麦包裹

这款简单的午餐包装非常适合野餐或在旅途中使用。

在我们[全新的网站](#)上查看！



探索我们的  
全新的  
网站！



成为  
Live  
Healthy!  
会员



加入  
我们的  
农场果蔬  
计划



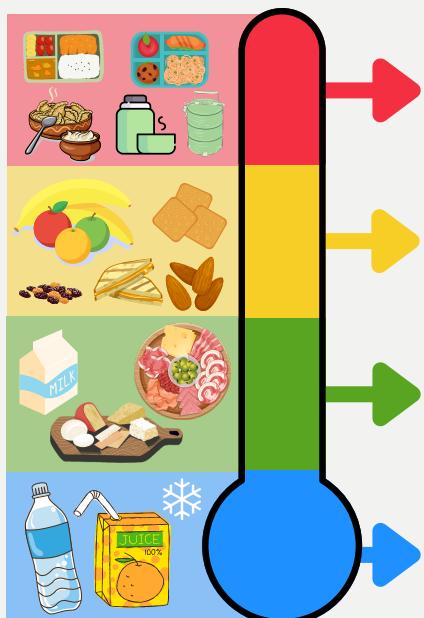
联系我们！

电话: (917) 982-2564  
曼哈顿: 8 E 109th 街  
布朗克斯: 423 E 138th 街 2 楼

### 夏季午餐食品安全

天气正在变暖！

遵循这些关于外带午餐和野餐的食品安全提示。



**保持热食热，或重新加热。**

如果可以使用微波炉，请重新加热，直到食物全部热气腾腾。或将热食存放在隔热保温瓶中。

**食品在室温下安全。**

花生酱三明治、爆米花、面包、饼干、带皮的新鲜水果、干果和坚果等食物。

**保持冷食冷藏。**

将易腐烂的食物（如肉类和奶制品）冷藏在隔热的午餐盒或容器中。或者，如果有的话，存放在学校或办公室的冰箱里。

**制作您自己的冷冻包。**

将瓶装水和100%果汁冷冻，用作冷冻包装，用于储存冷食，融化后成为提神冷饮。

### 这个季节有什么农产品？



牛油果、莳萝等等！

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：



**黑巧克力  
牛油果松露**

6月7日  
12:30点

**尤卡配  
Mojo 蒜酱**



6月21日  
12:30点

