

LIVE HEALTHY!

BOLETÍN MENSUAL

Junio 2022 | Vol. 2

Temporada de Mercados Agrícolas

¡La Temporada del Mercado Agrícola está a la vuelta de la esquina!

A partir de **Julio**, tendremos recorridos por los Mercados de Agricultores en East Harlem y South Bronx, ofrecidos en 3 idiomas.



Healthbucks estarán disponibles!

Comuníquese con un miembro del personal de Live Healthy! si está interesado en participar

Receta del Mes

Wrap integral de Pepino

Esta simple envoltura para el almuerzo es ideal para picnics o para llevar.

Compruébalo en nuestro

¡NUEVO SITIO web (abajo)!



EXPLORA
NUESTRO
NUEVO
website!



Hazte
miembro de
Live
Healthy!



Únete a
nuestro
Programa
de
Farmshare



¡Contáctenos!

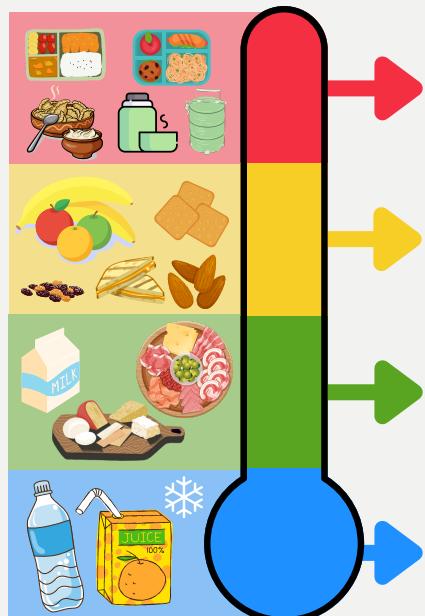
Teléfono: (917) 982-2564

Manhattan: 8 E 109th St

Bronx: 423 E 138th St 2nd Fl

SANIDAD ALIMENTARIA EN LOS ALMUERZOS DE VERANO

El tiempo se está calentando. Siga estos consejos de seguridad alimentaria para almuerzos y picnics.



Mantenga los Alimentos Calientes, o Recaliente Bien.

Si dispone de un microondas, recaliente la comida hasta que este bien caliente. O guarde los alimentos calientes en un termo aislado.

Alimentos Seguros a Temperatura Ambiente.

Alimentos como sándwiches de mantequilla de cacahuete, palomitas, pan, galletas, fruta fresca con cáscara, frutos secos.

Mantenga los Alimentos Fríos.

Mantén los alimentos perecederos, como la carne y los lácteos, fríos en una lonchera o recipiente aislado. O bien, guárdelos en la nevera de la escuela o de la oficina, si está disponible.

Haz tus Propios Paquetes de Congelación.

Congela botellas de agua y jugo 100% natural y utilízalos como paquetes de congelación para almacenar alimentos fríos, y luego conviértelos en una refrescante bebida fría cuando se derrite.

¿Qué hay en temporada?



¡Aguacates, eneldo y más!

Obtenga productos frescos, orgánicos de temporada como estos en nuestro

¡Paquete de Farmshare!

Este mes en el Club de Recetas

Aprende a hacer:



Trufas De Aguacate Y Chocolate Negro

Martes, 7 de Junio @ 12:30pm!



Yuca con Mojo

Martes, 21 de Junio @ 12:30pm!