

# LIVE HEALTHY! 月刊

2022年7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

### 沙拉酱:

酸甜,浓郁的柑橘和美味的香草

健康沙拉酱!

在我们全新的网站上查看!



## 时令风味的夏季沙拉

随时制作新鲜的时令沙拉!准备好这些类别中的每一种成分,这样您就可以在一周中的任何时候制作各种美味的沙拉。这里有一些例子和提示!

目标是每1.5-2杯蔬菜不超过1汤匙调味品。

**沙拉酱:** 低热量、低钠的选择,如香草、酸甜和浓郁的柑橘(参见我们网站上的食谱!)

**谷物:** 藜麦、糙米、米粒、全麦面食、蒸粗麦粉、法罗、苋菜。

**新鲜、罐装或煮熟的蔬菜:** 胡萝卜、腌洋葱、豆芽。

**蛋白质:** 剩下的鸡肉、罐装豆类、低脂奶酪、火腿、火鸡。

**坚果和种子:** 杏仁、辣椒、芝麻、花生、核桃、腰果。

**绿叶蔬菜:** 羽衣甘蓝、菠菜、芝麻菜、春季混合物、瑞士甜菜。

**新鲜和干果:** 鳄梨、李子、浆果、桃子、蔓越莓干。

**草药:** 罗勒、薄荷、欧芹、香菜、龙蒿、香菜。



## 这个季节有什么农产品?



瑞士甜菜、豌豆等!

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:



### 玉米黑豆炸玉米粉圆饼

7月5日  
12:30点

### 鸡肉和青豆

7月21日  
12:30点



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