

# LIVE HEALTHY!

## BOLETIN INFORMATIVO

Julio 2022 | Vol. 2

### Temporada de Mercado de Agricultores

La temporada de mercados de agricultores ¡A Llegado!

Tenemos recorridos en East Harlem y South Bronx, se ofrecen en 3 idiomas .



¡Healthbucks estarán disponibles!

Comuníquese con el personal de Live Healthy! si está interesado en participar.

### Receta del Mes

#### Aderezos para Ensaladas: Agridulces, cítricos y hierbas picantes

Aderezos saludables para ensaladas! Visita nuestro

¡NUEVO sitio web para mas detalles (abajo)!



### ENSALADAS DE VERANO con SABORES DE TEMPORADA

¡Prepare una ensalada fresca y de temporada, en cualquier momento! Tenga a mano los ingredientes de cada una de estas categorías para que pueda preparar una variedad de sabrosas ensaladas en cualquier momento de la semana. ¡Aquí hay algunos ejemplos y consejos!

Trate de no agregar más de 1 cucharada de aderezo por 1.5-2 tazas de verduras

Aderezos: bajos en calorías y sodio, algunos pueden ser Agridulces, cítricos y hierbas picantes, (¡vea las recetas en nuestro sitio web!).



Granos: Quinoa, arroz integral, orzo, pasta integral, cuscús, farro, amaranto

Verduras frescas, enlatadas o cocidas: Zanahorias, cebollas en escabeche, brotes de soja.

Proteína: sobras de pollo, frijoles enlatados, queso bajo en grasa, jamón, pavo.

Nueces y Semillas: Almendras, pepitas, sésamo, maní, nueces, anacardos.

Verduras de hoja verde: col rizada, pinacas, rúcula, mezcla de primavera, acelgas.

Frutas frescas y secas: aguacate, ciruela, bayas, duraznos, arándanos secos.

Hierbas: Albahaca, menta, perejil, cilantro, estragón, cilantro.

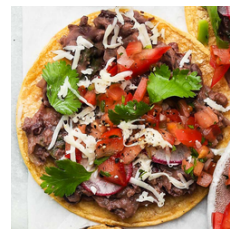
### ¿Qué está en temporada?



¡Acelgas, guisantes y más!  
Obtenga productos frescos, orgánicos y de temporada como estos en nuestro  
¡Paquete de farmshare

### Este mes en el Club de Recetas

Aprende a hacer:



**Tostadas de Maíz y Frijoles Negros**

Martes, Julio 5 @ 12:30pm!

**Pollo y Guisantes Verdes**

Martes, Julio 19 @ 12:30pm!



Explora nuestro ¡NUEVO sitio web!



Conviértete en miembro de LIVE Healthy!



Únase a nuestro Programa Farmshare



¡Contáctenos!  
Teléfono: (917) 982-2564  
Manhattan: 8 E 109th St  
Bronx: 423 E 138th St, segundo piso