

LIVE HEALTHY! 月刊

2022 年 8 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。



菜票将可用!

如果您有兴趣参加,请联系Live Healthy!工作人员。

本月食谱

沙丁鱼、番茄和黄瓜吐司

特别、健康、均衡的零食食谱。

在我们全新的网站上查看!



制作健康零食

从以下不同类别中选择至少 2 件物品来制作均衡的零食。

碳水化合物 提供能量	碳水化合物和蛋白质	蛋白质 保持饱满	蛋白质和脂肪	脂肪 令人满意
新鲜水果/干果	藜麦	低脂奶酪	混合坚果	椰子
蔬菜	豆泥	低脂酸奶	坚果黄油	牛油果
饼干	毛豆	牛奶	种子黄油	鳄梨
燕麦	鹰嘴豆	非牛奶	鹰嘴豆泥	橄榄
爆米花	扁豆	低钠火鸡	酸奶	亚麻籽
红薯	发芽的谷物	低钠火腿	起司	蛋黄
年糕	豆腐	高蛋白饮品	完全煮熟的蛋	橄榄油
全麦谷物	菠菜	鱼罐头	三文鱼	核桃油

一些美味的例子包括:

全麦面包上的花生酱和香蕉、素食棒和鹰嘴豆泥、浆果和低脂酸奶。

这个季节有什么农产品?



油桃、芦笋等!

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:

蓝莓橙冰棒

8 月 2 日
下午 12:30 点



椰子奇亚布丁 西瓜蒸粗麦粉

8 月 16 日
下午 12:30 点

8 月 30 日
下午 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