

LIVE HEALTHY!

BOLETÍN MENSUAL

Agosto 2022 | Vol. 2

Temporada de Mercado de Agricultores

¡La temporada del Mercado Agrícola está aquí!

Tenemos recorridos por los Mercados de Agricultores en East Harlem y South Bronx, que se ofrecen en 3 idiomas



¡Healthbucks estarán disponibles!

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

Receta del Mes

Tostadas de Sardina, Tomate Y Pepino

Una receta creativa para una merienda sana y balanceada. Visita nuestro ¡NUEVO sitio web para mas detalles (abajo)!



PREPARA MERIENDAS SALUDABLES

Elija al menos 2 ingredientes diferentes de las categorías a continuación para hacer una merienda balanceada.

CARBOS	+	PROTEINA	+	GRASA
Proporciona energía	Carbos y Proteínas	Mantente Lleno	Proteína y Grasa	Satisface
frutas secas/frescas	quinua	queso bajo en grasa	nueces mixtas	Coco
verduras	puré de frijoles	yogur bajo en grasa	mantequilla de nueces	palta
galletas	edamame	Leche	mantequilla de semillas	guacamole
avena	garbanzos	leche no láctea	hummus	Olivos
Palomitas	lentejas	pavo bajo en sodio	yogur	Semilla de lino
batatas	granos germinados	jamón bajo en sodio	queso	yemas de huevo
Pasteles de arroz	tofu	batido de proteínas	huevos duros	aceite de oliva
cereal de grano entero	espinacas	pescado enlatado	salmón	aceite de nuez

Algunos ejemplos deliciosos incluyen: mantequilla de maní y plátano en pan integral, palitos de vegetales y hummus, bayas y yogur bajo en grasa.

¿Qué está en temporada?



¡Nectarinas, espárragos y más!

Obtenga productos frescos, orgánicos y de temporada como estos en nuestro ¡Paquete de Farmshare compartido!

Este mes en el Club de Recetas

Aprende a hacer:



Paletas de Naranja y Arándanos

Martes, Agosto 2 @ 12:30pm!

Budín de chía y Coco

Martes, Agosto 16 @ 12:30pm!

Cuscús con Menta Y Sandía

Martes, Agosto 30 @ 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