

LIVE HEALTHY! 月刊

2022 年 10 月 | Vol. 2

健康节日食谱!

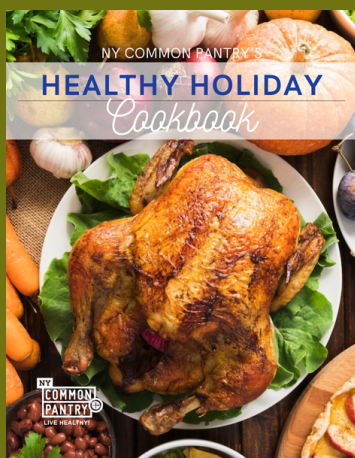
我们的节日食谱即将推出!

当我们进入 11 月时,

请留意它。

加入我们的烹饪俱乐部,

先睹为快!



本月食谱

炖扁豆

这道菜不用肉，既丰盛又美味！制作这种预算友好、健康且易于备餐的炖菜。



增加饮食中的植物蛋白

做这些简单的蛋白质交换，在你的饮食中添加更多的蔬菜和植物蛋白，帮助你吃得更健康，更省钱！

扁豆

质地柔软，
味道温和



美国肉饼：将碎牛肉换成扁豆。



意大利面酱：将碎肉换成酱汁中的扁豆以延长膳食。

黑豆

中等质地
和肉味



炸玉米饼：将碎肉换成黑豆以省钱。



汉堡：用捣碎的黑豆做汉堡肉饼，而不是汉堡。

鹰嘴豆

松脆的质地
和肉味



鸡肉面条汤：把鸡肉换成汤里的鹰嘴豆。



咖喱鸡：把鸡肉换成鹰嘴豆、咖喱或炖菜。

这个季节有什么农产品?



南瓜，茄子等等！

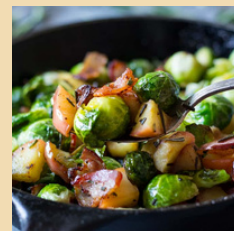
在我们的 农场果蔬计划 套餐中获取此类新鲜的农产品！

本月的烹饪俱乐部

学习如何做：

烤苹果和球芽甘蓝

10 月 11 日
下午 12:30 点



芝麻甜菜沙拉

10 月 25 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