

LIVE HEALTHY!

月刊

2022 年 9 月 | Vol. 2

农贸市场时节

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

小乳蛋饼杯

这种美味的移动食谱可以根据您家中的任何蛋白质和蔬菜进行定制。

尝试拉丁风味的香肠和辣椒，或中国风味的中国香肠和葱！



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

更好的早餐月

用 3 种简单的方法来丰富你的早餐。开始您健康强壮的一天！

1



试着找到可以在旅途中吃的早餐，这样你就不
会忘记早上吃东西。

2



添加水果和蛋白质，让您的早餐更加全面、令
人满意和健康。

3



还要想想你喝什么！
不要只喝咖啡，一定要
吃点东西。

包子是一种方便、美味的
选择，富含蛋白质和
蔬菜。

不要只吃含糖的麦片和
牛奶或纯燕麦片，而是
加入切好的水果或浆果
和混合坚果。

减少咖啡和茶中的奶油
和糖分，并尝试在早餐
中加入香蕉冰沙。

这个季节有什么农产品？



油桃、芦笋等等！

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：



地中海秋葵番
茄炖菜

9 月 13 日
下午 12:30 点



马尼科蒂
意大利面

9 月 27 日
下午 12:30 点