

LIVE HEALTHY! BOLETIN INFORMATIVO

Noviembre 2022 | Vol. 2

Libro De Cocina Saludable

¡Nuestro libro de recetas saludables están disponible este mes!

Únete a nuestro Club de Recetas ¡y visita nuestro sitio web (abajo) para ver algunas de las recetas!



Receta del Mes

Bisque De Calabaza

¡Esta receta de bajo índice glucémico es abundante y deliciosa! Utiliza calabaza de temporada de otoño y obtiene un refuerzo de proteínas del yogur bajo en grasa.



MANTENGA EL ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO (GI) DURANTES LAS FIESTAS

Las comidas festivas tienden a tener muchos alimentos con un IG alto o alimentos que elevan rápidamente el nivel de azúcar en la sangre. Ya sea que sea diabético o no, intente incorporar alimentos con un IG bajo en las próximas comidas festivas.

GRANOS ENTEROS

Los cereales integrales son más ricos en fibra, por lo que no elevan el azúcar en la sangre rápidamente. En platos pesados en carbohidratos, intercambie algunos granos por integrales.

USE: Arroz trigo integral, avena, salvado de avena.



CUIDE EL AZÚCAR

El azúcar se encuentra en muchos platos festivos, especialmente en los postres. Llénese primero con platos principales y postres, luego tome bebidas dulces y postres con moderación.



CONCENTRARSE EN: Proteínas, verduras, bebidas sin azúcar.

FRUTAS Y VERDURAS

Aunque las frutas y las verduras no son los platos principales, asegúrese de incluirlas en deliciosos acompañamientos.

USO: Verduras de hojas verdes, tubérculos, frutas de otoño, calabazas y más.



AUMENTAR LA PROTEÍNA

Comer proteínas bajas en grasa significa menos carbohidratos. Agregar frijoles y nueces en tus guarniciones para aumentar la proteína.

USO: Pavo y pollo bajos en grasa, frijoles, nueces.



¿Qué está en temporada?



¡Coles de Bruselas, tomillo y más!

Obtenga productos frescos, orgánicos y de temporada como estos en nuestro ¡Paquete de granja compartida!

Este mes en el Club de Recetas

Aprende a hacer:



Pan de maíz + Mermelada Negra de Grosela
Martes, Nov. 8 @ 12:30pm!

Calabaza Rellena De Pavo

Martes, Nov.22 @ 12:30pm!



Explora Nuestro ¡NUEVO sitio web!



Conviertase en Miembro de Live Healthy!



Únete a nuestro programa Farmshare



¡Contáctenos!
Teléfono: (917) 982-2564
Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 423 E 138th St 2 Piso