New York Common Pantry's

LIVE HEALTHY!

BOLETIN INFORMATIVO

Septemtiembre 2022 | Vol. 2

Temporada de Mercado de Agricultores

Únase a nuestros recorridos por Farmer's Market en East Harlem y South Bronx, y a nuestros talleres de nutrición en línea, todos ofrecidos en 3 idiomas.

Healthbucks estan disponibles

Comuníquese con un miembro del personal de Live Healthy si está interesado en participar.

Receta del Mes

Mini Tazas de Quiche

Esta deliciosa receta para llevar se puede personalizar con cualquier proteína y verdura que tengas en casa.

¡Prueba chorizo y pimientos para un toque latino, o salchichas chinas y cebollín para un toque chino!

MEJOR DESAYUNO del Mes

Mejora tu desayuno de 3 maneras fáciles. ¡Empieza tu día sano y fuerte!

1

Trate de encontrar desayunos que pueda llevar contigo , para que no te olvides de comer por la mañana.

Los bollos al vapor son una opción conveniente y deliciosa que está repletas de proteínas y verduras.

2

Agregue frutas y proteínas para que su desayuno sea completo, satisfactorio y saludable.

Entonces, en lugar de solo cereal azucarado y leche o avena simple, agregue frutas cortadas o bayas y nueces mixtas.

3

¡Piensa también en lo que bebes! No solo tomes café, asegúrate de comer algo.

Reduzca la crema y el azúcar en su café y té, e intente agregar un batido de plátano a su desayuno.

¿Qué está en Temporada?

Tomatillos, limas y más!

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

Este mes en Receta Club

Aprende a hacer:

Estofado de Okra Y Tomates estilo Mediterráneo

Martes, Sept. 13 @ 12:30pm!

Pasta Manicotti

Martes, Sept. 27 @ 12:30pm!

Explora nuestro ¡NUEVO sitio web!

Conviertete en ! Miembro de LIVE Healthy !

Únase a nuestro Programa Farmshare

NY COMMON PANTRY LIVE HEALTHY! SNAP-Ed New York

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