

健康生活! 新资讯

十二月 2023 | Vol. 3

我们的假期食谱已经完成!



我们的年度假日食谱已准备好，其中包含我们在过去几个食谱俱乐部中精选的食谱！它们将在所有 NYCP 地点免费领取！

本月食谱

玉米粉蒸肉配鳄梨番茄酱

过节的时候，玉米粉蒸肉是我们餐桌上的一道热门菜肴！扫描二维码查看这个食谱，了解带有蔬菜馅的传统做法！



探索我们的
全新的
网站



成为
Live
Healthy!
会员



联系我们
电话: (917) 982-2564
地址: Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 788 Southern Blvd

如何安全地储存我们的假期剩菜

想知道剩菜可以保存多久吗？请参阅下表作为安全冷藏假日餐食的指南：

产品	冷藏 (40 °F)	冷冻(0 °F)
鸡蛋，带壳	3-5周	不要冷冻
汤，粥	3-4天	2-3月
火鸡，整只	1-2天	一年
火鸡，切块	1-2天	9个月
肉块	1-2天	3-4月
砂锅菜	3-4天	2-3月
酱汁	3-4天	2-3月
火鸡馅料	3-4天	1月

12月有哪些时令水果和蔬菜？



明年一月份在您的农场共享套餐中可以获取此类新鲜农产品！当农夫共享活动恢复时我们会给您发送提醒！

本月食谱俱乐部

食谱俱乐部本月暂停更新！
欢迎访问我们的官网查看食谱俱乐部过去的精彩视频。



LIVE HEALTHY!
COOKS

www.livehealthycooks.com