

LIVE HEALTHY!

BOLETIN INFORMATIVO

Diciembre 2023 | Vol. 3

¡NUESTRO LIBRO DE RECETAS ESTÁ LISTO!



¡Nuestro libro de recetas está listo con las recetas que presentamos en nuestros últimos clubs de recetas! ¡El libro estará disponible en todas las ubicaciones de NYCP!

Receta del Mes


Tamales de Maíz con Salsa de Aguacate y Tomatillo

¡Durante las fiestas, los tamales son un plato popular en nuestras mesas! ¡Mira esta receta para una receta tradicional con relleno de verduras!



CÓMO ALMACENAR DE FORMA SEGURA NUESTRAS SOBRAS DE FERIAS

¿Se pregunta cuánto tiempo puede almacenar las sobras? Mire la tabla a continuación como guía para refrigerar de manera segura sus comidas festivas:

Producto	Refrigerador (40 °F)	Congelador(0 °F)
Huevos fresco in cáscara 	3 a 5 semanas	No congele 
Sopas y Guiso 	3 a 4 días	2 a 3 meses
Pavo, entero 	1 a 2 días	1 año
Pavo, pedazos 	1 a 2 días	9 meses
Menudillos 	1 a 2 días	3 a 4 meses
Cazuela 	3 a 4 días	2 a 3 meses
Salsa de Pavo 	3 a 4 días	2 a 3 meses
Relleno de pavo 	3 a 4 días	1 mes

¿Cuales frutas y verduras están en temporada en Diciembre?

Calabaza de invierno



Papas Zanahorias Remolacha

¡Consigue productos frescos como estos en sus bolsas de farmshare en enero! ¡Le enviaremos recordatorios cuando se reanude Farmshare!

Este mes en el Club de Recetas

¡El Club de Recetas está en pausa este mes! Visite nuestro sitio web para ver grabaciones anteriores.



LIVE HEALTHY!
COOKS

www.livehealthycooks.com



¡Explora nuestro NUEVO sitio web!



Conviertase en Miembro de Live Healthy!



¡Contáctenos!
Teléfono: (917) 982-2564
Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 788 Southern Blvd