

LIVE HEALTHY! BOLETIN INFORMATIVO

Febrero 2024 | Vol. 3

¡NUEVA ubicación para Farmshare!



¡Estamos abriendo un nuevo sitio de distribución para Farmshare este mes! Damos la bienvenida a nuevos miembros que pueden recoger en Bronx Pantry ubicado en 1290 Hoe Ave, Bronx, NY 10459.

Receta del Mes

Ensalada de quinua, aguacate y garbanzos sobre verduras mixtas

¡Pruebe esta ensalada rica en proteínas y SALUDABLE PARA EL CORAZÓN para cualquier momento del día! ¡El aguacate ofrece grasas saludables para nuestro corazón y las verduras son una gran fuente de fibra!



DATOS Y CONSEJOS DE SODIO PARA EL MES DE LA SALUD DEL CORAZÓN

Datos de sodio

El American Heart Association recomienda 2300mg/día o menos de sodio



71% del consumo de sodio proviene de alimentos procesados

El exceso de consumo de sodio aumenta el riesgo de hipertensión arterial



Consejos para reducir el consumo de sodio

¡Come más alimentos FRESCOS!



BUSQUE las etiquetas que digan "sodio reducido" o "bajo en sodio"

¡REEMPLAZA la sal con especias y hierbas en tus comidas favoritas!



¿Cuales frutas y verduras están en temporada en Febrero?



¡Consigue productos frescos como estos en sus bolsas de farmshare Martes Febrero 13 y Febrero 27!

COCINE con nosotros en el Club de Recetas

Aprende a hacer:



Shashuka
Martes,
Febrero 6
@ 12:30pm!

Sándwich De
Ensalada De
Garbanzos
Martes,
Febrero 20
@12:30pm!



¡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