

健康生活! 新资讯

四月 2024 | Vol. 3

关于我们“食物医生”项目的问题



您是South Bronx社区健康网络、Ryan Health 或 East Harlem Health Outreach Partnership (EHHOP) 的患者吗？如果是这样，请问我们的“食物医生”计划，了解更多信息，以参加虚拟研讨会并免费获得水果和蔬菜！

本月食谱

索普斯配番茄鳄梨沙拉

索普斯与墨西哥玉米饼相似，但更厚！您可以添加豆类、蛋白质、奶酪和其他喜爱的配料等配料！对于这个食谱，我们决定用水果和蔬菜使它更加丰富多彩



通过饮食帮助我们的星球



四月是地球月！您知道畜牧业会导致温室气体排放吗？通过在几顿饭中用植物蛋白代替动物产品，我们正在保护我们的环境和心脏健康。

植物蛋白



黑豆
1/2 杯
蛋白质：8克



豆腐
1/2 杯
蛋白质：10克



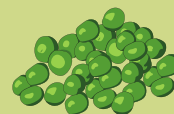
毛豆
1/2 杯
蛋白质：9克



鹰嘴豆
1/2 杯
蛋白质：7克



扁豆
1/2 杯
蛋白质：9克



青豆
1/2 杯
蛋白质：5克

四月的果蔬包里面有什么？



在我们位于 8 E 109th、788 Southern Blvd 和 1290 Hoe Ave 的三个地点购买农场共享套餐中的新鲜农产品！

和我们一起做饭 食谱俱乐部 一起学习如何制作：



蚕豆汤
周二，
4月2日中午
@12:30!



面饼
周二，
4月16日
@12:30pm!



花生酱冷冻酸奶
周二，
4月30日
@12:30pm!



Explore our
BRAND
NEW
website!



Become a
Live
Healthy!
member



联系我们！
电话：(917) 982-2564
曼哈顿：8 E 109th St
布朗克斯：788 Southern Blvd