

LIVE HEALTHY!

BOLETIN INFORMATIVO

Abril 2024 | Vol. 3

¡Pregunte por nuestro programa FoodMD!



¿Es un paciente de Community Health Network-South Bronx, Ryan Health o East Harlem Health Outreach Partnership (EHHOP)? Si es así, ¡pregunta por nuestro programa FoodMD para obtener más información para participar en talleres virtuales y acceso gratuito a frutas y verduras!

Receta del Mes

Sopes con ensalada de tomate y aguacate

Los sopos son como tortillas de maíz mexicanas, pero son más gruesas! ¡Puedes agregarle frijoles, proteínas, queso y otros de sus ingredientes favoritos! Para esta receta decidimos hacerla más colorida con frutas y verduras.

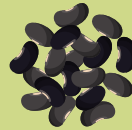


AYUDANDO A NUESTRO PLANETA A TRAVÉS DE NUESTRA DIETA



¡ABRIL ES EL MES DE LA TIERRA!
¿Sabías que la ganadería contribuye a las emisiones de gases de efecto invernadero? Al sustituir los productos animales por proteínas de origen vegetal en unas de nuestras comidas, estamos cuidando nuestro medio ambiente y la salud de nuestro corazón.

Proteínas de vegetal



Frijoles Negros
1/2 taza
Proteína: 8g



Tofu
1/2 taza
Proteína: 10g



Edamame
1/2 taza
Proteína: 9g



Garbanzos
1/2 taza
Proteína: 7g



Lentejas
1/2 taza
Proteína: 9g



Guisantes Verdes
1/2 taza
Proteína: 5g

¿Qué hay en temporada para Abril?

Mezclum

Cebollas



Papas

Manzanas

Chirivía

¡Obtenga productos frescos como estos en sus paquetes de farmshare de nuestras tres ubicaciones en 8 E 109th, 788 Southern Blvd y 1290 Hoe Ave!

COCINE con nosotros en el Club de Recetas

Aprende a hacer:



Sopa de habas
Martes,
Abril 2 @12:30pm!



Queso Fresco
Martes,
Abril 16 @12:30pm!



Yogur helado de mantequilla de mani
Martes,
Abril 30 @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