

健康生活! 新资讯

三月 2024 | 第三版

我们的 Nourish 办公室举办营 养研讨会

Nutrition Facts

Serving Size	
Amount Per Serving	
% Daily Value*	
Total Fat	
Total Protein	
Total Carbohydrate	
Total Fiber	
Total Sugar	
Total Fat	
Total Protein	
Total Carbohydrate	
Total Fiber	
Total Sugar	
*Percent Daily Values are based on a diet of people who love to eat.	

参加我们在位于 788 Southern Blvd, Bronx, NY 10455 的 Nourish 办公室举办的现场营养研讨会。我们的研讨会提供营养教育和现场烹饪演示。在我们的网站上查看我们的日历以了解时间表

本月食谱

莴苣黄瓜酱

需要在农场共享包中找到莴苣的食谱创意吗? 制作这款莴苣黄瓜酱, 非常适合您选择的蛋白质或沙拉!



Explore our
[BRAND](#)
[NEW](#)
[website!](#)



Become a
[Live](#)
[Healthy!](#)
[member](#)



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

与大家一起在农夫市场购物



全国营养月和今年的主题超越餐桌, 重点关注从农场到餐桌的美食之旅! 以下是在当地农贸市场购物的理由:



更短运输时间意味着我们可以更快地获得营养最丰富的产品



支持当地农民保护他们的土地并为我们的社区提供各种农产品

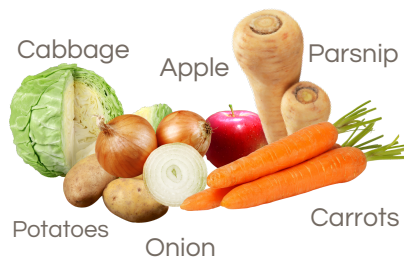


当地食物味道更好, 因为它没有放在仓库里



接受多种付款方式, 例如现金、银行卡、SNAP 和其他优惠券

三月的时令水果和蔬菜有哪些?



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

在食谱俱乐部与大家一起烹饪

学习如何制作:



大麦火鸡
什锦饭
周二,
3月5日

中午12点30分!

鸡鼠
周二,
3月19日
中午 12:30!

