

# LIVE HEALTHY! BOLETIN INFORMATIVO

Marzo 2024 | Vol. 3

## Talleres de Nutrición en nuestra oficina de Nourish

### Nutrition Facts

Serving Size	
Amount Per Serving	
Calories	
Total Fat	
Sodium	
Total Carbohydrate	
Protein	



ÚNASE a nuestros talleres de nutrición en persona en nuestra oficina de Nourish ubicada en 788 Southern Blvd, Bronx, NY 10455. Nuestros talleres ofrecen educación nutricional y demostraciones de cocina en vivo. Consulte nuestro calendario en nuestro sitio web para conocer el horario.

## Receta del Mes

### Salsa De Pepino Y Eneldo

¿Necesita ideas de recetas para el eneldo que se encuentra en las bolsas de farmshare? ¡Crea esta salsa de pepino y eneldo que combina muy bien con tu elección de proteína o ensalada!



## COMPRAS EN MERCADOS DE AGRICULTORES



¡Es el mes nacional de la nutrición y el tema de este año está Más Allá de la Mesa y se centra en el viaje de los alimentos desde la granja hasta la mesa! A continuación se presentan razones para comprar en el mercado de agricultores local:



Un tiempo de transporte más corto significa que obtenemos nuestros productos más rápido en su estado más denso en nutrientes.

Apoyar a los agricultores locales ayuda preservar sus tierras y ofrezcan una variedad de productos a nuestras comunidades.

La comida local sabe mejor porque no está en un almacén

Acepte varias formas de pago, como efectivo, tarjeta, SNAP y otros cupones.

## ¿Cuales frutas y verduras están en temporada en Marzo?



¡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:



Jambalaya de pavo y cebada  
Martes,  
Marzo 5  
@ 12:30pm!

Pollo con Mole  
Martes,  
Marzo 19  
@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