

健康生活! 新资讯

五月 2024 | Vol. 3

我们的FoodMD项目!



您是南布朗克斯社区健康网络、Ryan Health 或 East Harlem Health Outreach Partnership (EHHOP) 的患者吗? 如果是这样, 请询问我们的 FoodMD 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

空气炸锅春卷

喜欢这些蔬菜春卷作为开胃菜吗? 了解如何在下次聚会时用空气炸锅制作它们!



Explore our
BRAND
NEW
website!



Become a
Live
Healthy!
member



联系我们呢!

电话: (646) 891-7670
Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 788 Southern Blvd

让我们一切庆祝亚洲之月



Pancit Bihon 是一道来自菲律宾的菜肴, 里面有面条和您最喜欢的蔬菜和蛋白质!

五月是亚裔美国人和太平洋岛民月! 让我们通过烹饪一些富含营养的食谱来庆祝! 以下是不同地区的热门菜肴:



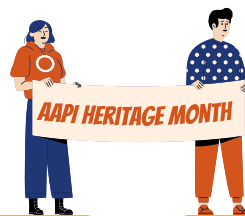
鹰嘴豆咖喱是印度从植物中获取蛋白质的完美方式!



素春卷起源于中国, 非常适合吃蔬菜!



寿司是日本著名的菜肴, 富含海藻、大米、蛋白质和蔬菜的营养!



五月份有哪些当季果蔬?



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!

加入我们的食谱俱乐部!

学习如何制作:



牛肉蘑菇炒饭
周二,
5月14日
@12:30pm!

煎饼
周二,
5月28日
@12:30pm!

