

LIVE HEALTHY! BOLETIN INFORMATIVO

Mayo 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

Rollitos de Vegetales Fritos al Aire

¿Te encantan estos rollitos de verduras?
¡Aprenda a prepararlos en la freidora para su próxima reunión!



¡Explora nuestro NUEVO sitio web!



Conviertase en Miembro de Live Healthy!



¡Contáctenos!
Teléfono: (646) 891-7670
Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 788 Southern Blvd

¡CELEBREMOS EL MES de AAPI!

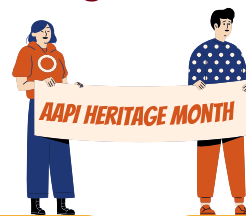


¡Pancit Bihon es un plato de las Filipinas que contiene fideos y sus verduras y proteínas favoritas!



¡Los rollitos de vegetales se originaron en China y son perfectos para consumir verduras!

¡Mayo es el mes de los asiático-americanos y de las islas del Pacífico!
¡Celebremos este mes cocinando un par de recetas cargadas de nutrientes! Los siguientes son platos populares de diferentes regiones:



¡Un curry indio de garbanzos es una manera perfecta de obtener su ingesta de proteínas de una fuente vegetal!



¡El sushi es un plato famoso de Japón que está lleno de nutrientes provenientes de algas, arroz, proteínas y verduras!

¿Qué hay en temporada para Mayo?



¡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:



Arroz frito con carne y champiñones
Martes,
Mayo 14
@12:30pm!

Pancit
Martes,
Mayo 28
@12:30pm!

