

# LIVE HEALTHY! BOLETÍN INFORMATIVO

Septiembre 2024 | Vol. 3

## ¡GRANOS EN NUESTROS PLATOS LATINOS FAVORITOS!

Los granos son un grupo alimenticio importante para incorporar en nuestra dieta y se pueden encontrar en varios platos tradicionales. A continuación, le presentamos ejemplos de platos de desayuno de diferentes países que incluyen granos. Como recordatorio, al sustituir algunos de los ingredientes por productos integrales, estamos aumentando la fibra, las vitaminas del grupo B y otros nutrientes en nuestra dieta.

### Enfrijoladas



Esta receta mexicana se prepara con tortillas sumergidas en puré de frijoles. Puede utilizar el tipo de frijol que prefiera, pero tradicionalmente se hacen con frijoles pintos o negros.

### Arepas



Este plato colombiano es perfecto para obtener nuestros granos porque utiliza masa de maíz. ¡Además, puede añadir su propio relleno de queso, verduras o proteínas!

### Gallo Pinto



El Gallo Pinto es un plato costarricense que consiste en arroz y frijoles. ¡La combinación de ambos ingredientes crea la proteína perfecta que necesitamos para nuestro cuerpo!

### Mote Pillo



Esta comida de desayuno ecuatoriano se compone principalmente de mote blanco, que se considera parte del grupo alimenticio de los granos.



### ÚNASE A NUESTROS RECORRIDOS EN LOS FARMERS MARKET!



Este mes, nuestras nutricionistas de ¡Live Healthy! estarán liderando tours en los farmers market. ¡No se pierda esta oportunidad de ganar cupones! Consulte nuestro calendario de actividades en nuestro sitio web para conocer los tours programados.

### Quiere saber más sobre nuestro programa FoodMD?

Nuestro programa Food MD está diseñado para apoyar a los pacientes de Ryan Health, Settlement Health, EHHOP y Community Health Network mediante talleres de nutrición y acceso a productos frescos.



### ¿Qué está de temporada en agosto?



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

### COCOCINE con nosotros en el Club de Recetas

Aprenda a hacer:



Brownies de remolacha con textura de fudge.  
Martes,  
Septiembre 17  
@12:30pm!



¡Explore nuestro NUEVO sitio web!



Conviértase en Miembro de Live Healthy!



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