

# 健康生活! 月刊

十一月 2024 | Vol. 3

## 餐桌上分享的节日食谱

现在农贸市场季节即将结束，请在当地杂货店购买农产品，继续准备健康美味的食谱。  
以下是一些关于即将到来的假期的有趣想法

我们的食谱是  
即将推出...



我们每年都会推出我们年度食谱，然后接下来几个食谱俱乐部将准备食谱也会在我们的年度食谱书出现！请大家期待会很快会在 NYCP 的所有地点发送！

## 询问我们的 FoodMD 计划！

我们的 Food MD 计划旨在为来自 Ryan Health、Settlement Health、Ryan Health Mobile 的患者提供支持。EHHOP 和社区健康网络通过营养研讨会和获取新鲜农产品！



1



准备一份甜菜沙拉，与您最喜欢的蛋白质搭配！为了减少饱和脂肪的摄入，可以用由醋、橄榄油、蜂蜜、芥末、盐和胡椒混合而成的调料代替蛋黄酱

2



将这道红薯鹰嘴豆汤作为开胃菜或餐桌上的第一道菜！如果您正在寻找额外的纤维，请添加扁豆和蛋白质。

3



不能忘记餐桌上的通心粉和奶酪！使用全麦或蛋白质面食来增加营养！要减少饱和脂肪，请使用低脂牛奶和奶酪！

4



燕麦葡萄干饼干非常适合满足甜食爱好者！添加切碎的苹果作为配料以增加纤维 有趣的秋季风味

## 十一月份有什么蔬菜水果呢？

西兰花



卷心菜

布鲁塞尔  
豆芽

苹果

甜的  
土豆 梨子

在我们位于 8 E 109th、788 Southern Blvd 或 1290 Hoe Ave 的三个地点购买 Farmshare 套餐中的新鲜农产品！

## 和我们一起做饭 食谱俱乐部 了解如何制作：



卷心菜配火鸡  
周二，  
11月12日  
@中午12点30分！



浏览我们的网  
页



变成我们的会  
员！



## 联系方式！

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