

# LIVE HEALTHY! BOLETÍN INFORMATIVO

Noviembre 2024 | Vol. 3

## RECETAS PARA LAS FIESTAS PARA COMPARTIR EN LA MESA

Ahora que la temporada de mercados de agricultores está terminando, compre sus productos en tiendas locales para seguir preparando recetas saludables y deliciosas.

Aquí hay un par de ideas sabrosas para compartir en las próximas fiestas:

1



¡Prepare una ensalada de remolacha para acompañar su proteína favorita! Para reducir las grasas saturadas, reemplace la mayonesa con un aderezo que sea una mezcla de vinagre, aceite de oliva, miel, mostaza, sal y pimienta.

2



¡Sirva esta sopa de batata y garbanzos como un aperitivo o primer plato en la mesa! Agregue lentejas si busca un extra de fibra y proteína.

3



¡No se puede olvidar el mac and cheese para la mesa! Utilice pasta integral o de proteína para aumentar los nutrientes. Para reducir las grasas saturadas, use leche y queso bajos en grasa.

4



¡Las galletas de avena con pasas son perfectas para satisfacer el antojo de algo dulce! Agregue manzanas picadas como topping para aumentar la fibra y darle un sabor divertido de otoño.

## NUESTRO LIBRO DE RECETAS LLEGARÁ PRONTO...



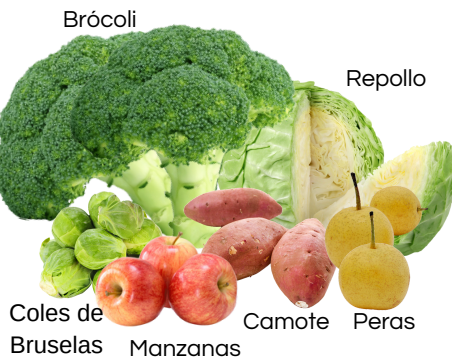
¡Nuestro libro de recetas anual estará listo con las recetas que hemos presentado en nuestros últimos Clubes de Recetas! Estará disponible en todas las ubicaciones de NYCP pronto.

## Quieres 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 en temporada en NOVIEMBRE?



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

## COCINE con nosotros en el Club de Recetas

Aprenda a hacer:



Repollo con Pavo  
Martes,  
Noviembre 12  
@12:30pm!



¡Explore nuestro  
NUEVO sitio  
web!



Conviertase  
en Miembro  
de Live  
Healthy!



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