

健康生活! 月刊

十月2024 | Vol. 3

年度健康食谱即将推出...



我们的年度健康食谱正在制作中! 如果您想预览我们的特色食谱, 请每隔周二加入我们的烹饪俱乐部!

咨询我们的 FoodMD 计划!

我们的食品医学博士计划旨在通过营养研讨会和获取新鲜农产品来支持来自 Ryan Health、Settlement Health、EHHOP 和社区健康网络的患者!



让我们一起聚餐吧

家庭用餐时间是每个人在享受营养食品的同时度过美好时光的机会。这也是树立良好行为习惯和推出好吃的菜的机会! 以下是一些可以在餐桌上享用的素食创意:



1 鸡肉面条汤: 将汤中的鸡肉换成鹰嘴豆。



3 焗肉卷: 将碎牛肉换成扁豆。



5 油炸玉米饼: 交换碎肉花椰菜可以省钱



2 咖喱鸡: 在咖喱或炖菜中将鸡肉换成豆腐。



4 意大利面酱: 将碎肉换成酱汁中的蘑菇, 以延长用餐时间。



6 汉堡: 用黑豆泥代替汉堡, 制作汉堡肉饼。

十月份有什么蔬菜水果呢?



在我们位于 8 E 109th、788 Southern Blvd 或 1290 Hoe Ave 的三个地点购买农场共享蔬果包!

和我们一起做饭 烹饪俱乐部 了解如何制作:

多米尼加绿豆饭
星期二,
十月一号
@下午12:30!



芭蕉汤
星期二,
十月十五号
@下午12:30



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