

# LIVE HEALTHY! BOLETÍN INFORMATIVO

Octubre 2024 | Vol. 3

## ¡EL LIBRO DE RECETAS ANUAL LLEGANDO PRONTO...!



¡Nuestro libro de recetas anual está en proceso! Si desea un adelanto de nuestras recetas destacadas, únase a nosotros en el Club de Recetas cada dos martes.

## 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.



## ¡Reunámonos para la comida!

La hora de la comida en familia es una oportunidad para que todos pasen tiempo de calidad mientras disfrutan de alimentos nutritivos. También es la ocasión para modelar buenos comportamientos e introducir nuevos platillos. A continuación, se presentan un par de ideas vegetarianas para disfrutar alrededor de la mesa:



- 1  **Sopa de fideos con pollo:** Sustituya el pollo por garbanzos en las sopas.
- 2  **Curry de pollo:** Sustituya el pollo por tofu en curries o guisos.
- 3  **Pastel de carne:** Sustituya la carne molida por lentejas.
- 4  **Salsa para espagueti:** Sustituya la carne molida por champiñones en una salsa para hacer rendir las comidas.
- 5  **Tacos:** Sustituya la carne molida por coliflor para ahorrar dinero.
- 6  **Hamburguesas:** En lugar de hamburguesas, prepare tortitas de frijoles negros machacados.

## ¿Qué hay en temporada en OCTUBRE?



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

## COCINA con nosotros en el Club de Recetas

Aprenda a hacer:

Moro de Gandules Dominicano  
Martes,  
1 de octubre  
¡A las 12:30 p.m.!



Sopa de Plátano  
Martes,  
15 de octubre  
¡A las 12:30 p.m.!



¡Explora nuestro NUEVO sitio web!



Conviértete en Miembro de Live Healthy!



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