

LIVE HEALTHY! BOLETÍN INFORMATIVO

Abril 2025 | Volumen. 4

¡ÚNETE A NOSOTROS PARA
COMPARTIR LA GRANJA!



¿Está interesado en aprender más sobre el programa y cómo inscribirse? Pregunte a uno de los miembros de nuestro personal o escanee el código QR a continuación para obtener más detalles.

¡CELEBRANDO TRUMAN FARMS!

Truman Farms es una granja orgánica

certificada Ubicada en la hermosa región del valle del Hudson en Nueva York, la granja es propiedad de John Morgan y su familia, quienes también la gestionan, con la ayuda y el apoyo de Chelo Hernández, Mirna Arteaga, Jonathan Cáceres y Mark "Coach" Smallwood. Guiada por la fe, esta granja local se dedica a honrar la tierra, promover la biodiversidad y apoyar la economía local. También les apasiona asociarse con organizaciones como New York Common Pantry, que trabajan para llevar productos frescos a las comunidades necesitadas.

¡ABRIL ES EL MES DE LA TIERRA! ¿Cómo podemos proteger la Tierra a través de los alimentos?



¿Sabías que en Estados Unidos se desperdicia entre un 30 y un 40% de los alimentos?

¡No tenía idea!
¿Qué podemos hacer?



¡No te preocupes! Aquí te presentamos cuatro formas en las que, como individuos, podemos reducir el desperdicio de alimentos:

1

Planifica tus viajes al supermercado y tus comidas con anticipación para evitar comprar en exceso.



2

Utiliza el método FIFO (primero en entrar, primero en salir). Esto significa que debes consumir los alimentos más antiguos de tu refrigerador antes que los más nuevos para evitar que se echen a perder.

3

Se creativo con las sobras de productos que normalmente se desecharían incorporándolos a caldos, sopas o salteados.



4

Congela el exceso de productos antes de que se echen a perder para que duren más tiempo y puedan usarse más adelante.

ABRIL

¿QUE ESTA DE TEMPORADA?



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

¡COCINA CON NOSOTROS! CLUB DE RECETAS

Aprende a hacer:



Sopa de maíz con garbanzos crujientes
15 de abril
a las 12:30 pm



Explora nuestro sitio web!



¡Únete Live Healthy!!



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



¡Contáctanos!
Teléfono: (646) 891-7640
Manhattan: 8 E 109th St Bronx:
788 Southern Blvd Bronx: 1290
Hoe Ave.