¡Coma bien, manténgase saludable!

Recetas simples:
¡Transforme alimentos del almacén de distribución a comidas abundantes y deliciosas!

This resource is supported by the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling $5,117,633 with 80 percent funded by CDC/HHS. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by CDC/HHS, or the U.S. Government.

NYU Grossman School of Medicine

NYU CENTER FOR THE STUDY OF ASIAN AMERICAN HEALTH

¿Ha recibido la vacuna GRATUITA CONTRA EL COVID-19? ¿No está seguro a dónde ir? Revise estas ubicaciones que proporcionan servicios en inglés y español.

Walk-in

Queens Public Library - Flushing Library
41-17 Main Street, Queens, NY 11355
(877) 829-4692

Korean Community Services
203-05 32nd Avenue, Queens, NY 11361
(877) 829-4692

Citi Field
36-2 126th St,Flushing, NY 11368
Cars enter through gate 11
(877) 829-4692

Flushing Hopsital
4500 Parsons Blvd, Flushing, NY 11355
(718) 670-5000

Franconia Pharmacy
45-02 162nd Street
718-359-7780

Appointment Only

Walgreens/ Duane Reade
44-15 Kissena Blvd, Flushing,NY 11355
718-461-8112

Walgreens/ Duane Reade
136-02 Roosevelt Avenue, Flushing, NY 11354
718) 886-3212

Rite Aid
144-29 Northern Boulevard, Flushing,
NY 11354
(718) 886-1515

Ensalada de atún y col (4 porciones)

Ingredientes

Atún en agua, escurrido (1 lata / 5 onzas)
Repollo picado (2 tazas)
Cebollas picadas (3)
Mayonesa baja en grasa (1 cucharada)
Yogur natural sin grasa (2 cucharadas)
Sal y pimiento
Opcional: elote enlatado (1 lata), zanahoria (1), apio (2 varas)

Instrucciones

1. En un tazón mediano, desmenuza el atún con un tenedor y mezcle con el repollo. Agregue elote, zanahoria, apio, si gusta.
2. Añada la cebolla, la mayonesa y el yogur. Añada sal y pimienta al gusto.
3. Enfríe hasta que esté lista para servir. Sirva sobre hojas de lechuga o haga sándwiches con pan de trigo integral o sobre tostadas.
4. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

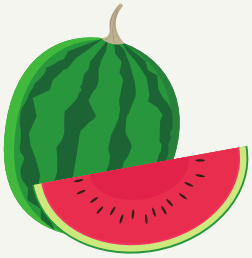
¿Usted sabía qué?
El repollo/col es un vegetal bajo en calorías y buena fuente en vitaminas, minerales y antioxidantes.

Agua de sandía (3 porciones)

Ingredientes

Sandía cortada en cubos, sin semillas (3 tazas)
Jugo de naranja (½ taza)
Agua (si es necesario)

Instructions

1. Ponga la sandía y el jugo en la licuadora.
2. Mezcle bien, agregue agua si es necesario.
3. Sirva de inmediato.
4. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

¿Usted sabía qué?
La sandía es baja en calorías y es buena fuente del magnesio, el potasio, y la vitamina C.