¡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

Brooklyn Army Terminal
140 58th Street, Brooklyn NY, 11220
(877) 829-4692

8th Avenue Medical Office
775 57th Street, Brooklyn, NY, 11220
(877) 829-4692

Mobile Vaccine Clinic - Sunset Park 5th Avenue Pop Up
5224 5th Avenue, Brooklyn, NY, 11220
(877) 829-4692

Mixteca/Mexican Consulate Pop Up
245 23rd #2, Brooklyn, NY 11215
(877) 829-4692

Appointment Only

VLS Pharmacy
4402 5th Avenue, Brooklyn, 11220
718-854-1384

Walgreens/Duane Reade
5008 5th Avenue, Brooklyn, 11220
800-925-4733

Rite Aid Pharmacy
5224 5th Avenue, Brooklyn, 11220

RxCircle Pharmacy
5001 7th Avenue, Brooklyn, 11220
718-686-8280

- Vea más ubicaciones y horarios en línea aquí: https://vaccinefinder.nyc.gov
- La Ciudad de Nueva York está proporcionando la vacuna COVID-19 en el hogar a cualquier residente de la Ciudad de Nueva York que solicite COVID-19. Cualquier neoyorquino que requiera la vacunación en casa ahora puede optar por solicitar su preferencia de marca de vacuna (Pfizer, Moderna o Johnson & Johnson). Complete el formulario en línea: https://forms.cityofnewyork.us/f/home

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.

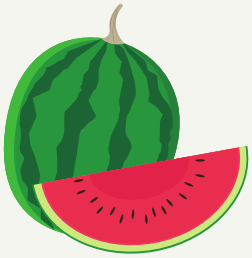
¿Usted sabía qué?
El repollo/col es un vegetal bajo en calorías y buena fuente en vitaminas, minerales y antioxidantes.

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.