

COME MUCHAS MÁS PLANTAS

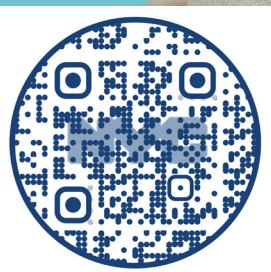
Comer principalmente alimentos a base de plantas, como frutas, verduras, cereales integrales y frijoles, es bueno para la salud y puede ayudar a controlar o reducir el riesgo de diabetes de tipo 2.

LA RECETA DE LA ABUELA

Chili de patata dulce
y frijoles rojos

LA RECETA DE MARÍA

Curry de garbanzos



Para obtener recetas gratuitas,
recursos y asistencia alimentaria,
llama al 311 o visita nyc.gov/nutrition.



Eric L. Adams
Alcalde
Ashwin Vasan, MD, PhD
Comisionado