

BOLETÍN COMUNITARIO DE BIENESTAR

De Healthy YOUba

Cultivar Verduras Para Ensaladas

La lechuga es una cosecha rápida para cultivar, es fácil de crecer en contenedores y tiene una temporada larga. Visite consejos de cultivar [aquí](#).



Bolsas Reutilizables

Bolsas reutilizables son una buena manera de reducir basura pero seguir prácticas sanitarias es esencial para la seguridad alimentaria y prevención de COVID-19. Siga estas pautas en este [enlace](#). Limpiar, separar y guardar!

Levantarse

Alienta a sus niños con el [Reto de Levantarse](#). Acompañe los en moviendose por 5 minutos cada hora.

Esquina De Receta Sabrosa

No se te olvide el desayuno! Cocina múltiple comidas hechas con avena en la olla de cocción lenta. Clique aqui para la [receta](#).

¡El calabacín de invierno está aquí! Intenta esta receta abundante de [Succotash de Tres Hermanas](#) con zapallo anco.



Conéctese con nosotros

