

EAT A WHOLE LOT MORE PLANTS

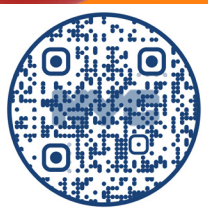
Eating mostly plant foods like fruits, vegetables, whole grains and beans is good for your health and can help manage or reduce your risk of type 2 diabetes.

ANTON'S RECIPE

Jerk Style Black Beans

CARLA'S RECIPE

Chopped Broccoli Salad
With Walnuts



For free recipes, resources
and food assistance, call
311 or visit nyc.gov/nutrition.



Eric L. Adams
Mayor
Ashwin Vasani, MD, PhD
Commissioner

COME MUCHAS MÁS PLANTAS

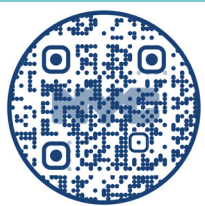
Comer principalmente alimentos a base de plantas, como frutas, verduras, cereales integrales y frijoles, es bueno para la salud y puede ayudar a controlar o reducir el riesgo de diabetes de tipo 2.

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 Vasani, MD, PhD
Comisionado

盡量多吃植物

食用以植物性食品為主的膳食
(如水果、蔬菜、全穀物和豆類食品)，
對您的健康有益，並可幫您控制或降低罹
患 2 型糖尿病的風險。

敏氏食譜
豆腐燒時蔬

SHARON 的食譜
黑豆玉米餅配鳳梨莎莎醬



如需免費食譜、資源和食物援助，
請撥打 311 或造訪 nyc.gov/nutrition。



Eric L. Adams
市長
Ashwin Vasani, MD, PhD
局長

尽量多吃植物

食用以植物性食品为主的膳食
(如水果、蔬菜、全谷物和豆类食品)，
对您的健康有益，并可帮您控制或降低罹患 2 型糖尿病的风险。

敏氏食谱
豆腐烧时蔬

SHARON的食谱
黑豆玉米饼配菠萝莎莎酱



如需免费食谱、资源和食物援助，
请致电 311 或访问 nyc.gov/nutrition。



Eric L. Adams
市长
Ashwin Vasani, MD, PhD
局长