

MARZO 2018 BOLETÍN DE BIENESTAR PTA PS15

La primavera está en el aire con el equinoccio de marzo en el 20 de este mes. Eso significa más horas de luz durante el día, bombillas que brotan del suelo y un clima más cálido. Un recordatorio de que nos encantaría saber de usted acerca de las recetas familiares que te gustaría compartir con nosotros. Siempre es divertido probar nuevos sabores y aprender nuevas formas para revivir una vieja receta. Puede encontrar nuestra página de bienestar con boletines archivados en el sitio web de la escuela: <http://www.ps15.org/wellness.html>



En el calendario este mes:

- Sábados a las 10 a.m.: Shape Up NYC Body Cardio Sculpt en Red Hook Rec Center, 155 Bay St. Es gratis.
- Marzo 19: El Concurso de Campaña de Bienestar Escolar del DOE 2018 de NYC. Los estudiantes de K-12 tienen la oportunidad de crear una campaña o un anuncio de servicio público sobre un tema de salud o bienestar que les interese. Por favor, póngase en contacto con Stefanie Devic si está interesado en colaborar: stefaniedevic@gmail.com
- Marzo 9 a las 5:30 p.m. es la Noche de Película de Pajama presentando a Coco en el auditorio. El Comité de Bienestar proporcionará bocadillos y alimentos saludables.
- A partir del 3 de Marzo en adelante, de mediodía a la 1pm, Observación de aves en Prospect Park se lo llevará el Prospect Park Audubon Center. <https://www.prospectpark.org/visit-the-park/things-to-do/birdwatching/>
- Marzo 20 La Temporada de Primavera de Street Soccer USA comienza los martes, jueves y sábados en el campo para niños en Lorraine y Clinton Street. Tiempo: tbd
- A partir del 9 de Marzo PlaySpace @ Brooklyn Arts Exchange de 9:30 am-11:30am. Explore túneles, baile con bufandas coloridas y cree ritmos funky. Los niños pueden traer juguetes especiales, libros y artículos de confort. PlaySpace es un ambiente libre de maní. \$10 por persona por familia. <https://achildgrows.com/event/playspace-bax-brooklyn-arts-exchange-park-slope-3/2018-03-09/>
- El 22 de marzo es nuestra próxima reunión de bienestar a las 8:15am. Local será anunciado pronto.

COMA EL ARCO IRIS: VERDE Calabacín, Cadena, Espinacas, Espárragos, Apio, Aguacate



Comer estas deliciosas verduras le da mucha fibra, vitamina C que ayuda a combatir los resfriados, la vitamina K mantiene sus huesos fuertes, la vitamina A para los ojos y el corazón sanos, y la vitamina B6 ayuda a un sistema nervioso saludable. El aguacate es una fruta densa que contiene aproximadamente 20 vitaminas y minerales. Es famoso por su uso para hacer guacamole, pero también es bueno como sustituto en los postres de chocolate cremoso.

Receta de Marzo: Edamame Basil Hummus de Sarah Baloch

Ingredientes:

2 tazas de edamame con cáscara
2/3 tazas de garbanzos (garbanzos)
3 dientes de ajo
½ taza de hojas frescas de albahaca
¼ taza de jugo de limón
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta
2/3 taza de aceite de oliva
Chips, galletas o vegetales para servir.

Instrucciones:

1. Mezcle los garbanzos, edamame, ajo, albahaca, jugo de limón, sal y pimienta drendados y enjuagados en el procesador de alimentos.
2. Vierta lentamente el aceite de oliva a través del tubo de alimentación mientras el procesador está encendido.
3. Procese hasta que esté suave y bien mezclado.
4. Agregue sal y pimienta al gusto
5. Coja en un bol y disfrute con galletas saladas, vegetales o simples.