

Stay Up To Date with COVID Vaccines

The best way to protect yourself and your loved ones against COVID-19 is to stay up to date with your vaccinations. COVID-19 vaccines help protect against severe illness, hospitalization, and death. COVID-19 vaccines also help protect against infection. People who are vaccinated may still get COVID-19 but are much less likely to experience severe symptoms than people who are unvaccinated.

When Are You Up to Date?

You are up to date with your COVID-19 vaccines when you complete a COVID-19 vaccine primary series and got the most recent booster dose recommended for you by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). These recommendations depend on which vaccine you got and your age. Find the adult recommendations below:

For adults 18+:

Pfizer-BioNTech

- 1st dose: primary series
- 2nd dose: primary series, 3-8 weeks after 1st dose
- 3rd dose: at least 2 months after 2nd dose or last booster

Moderna

- 1st dose: primary series
- 2nd dose: primary series, 4-8 weeks after 1st dose
- 3rd dose: at least 2 months after 2nd dose or last booster

Novavax

- 1st dose: primary series
- 2nd dose: primary series, 3-8 weeks after 1st dose
- 3rd dose: at least 2 months after 2nd dose. A Novavax booster is available in limited situations

Johnson and Johnson's Janssen (J&J/Janssen)

- 1st dose: primary series
- 2nd dose: At least 2 months after 2nd primary series dose. A J&J/Janssen booster is available in limited situations

The CDC does not recommend mixing products for your primary series doses. If you received Pfizer-BioNTech, Moderna, or Novavax for the first dose of your primary series, you should get the same product for all following primary series doses.

Mantente al día con las vacunas COVID

La mejor manera de protegerse y proteger a sus seres queridos contra COVID-19 es estar al día con sus vacunas. Las vacunas COVID-19 ayudan a proteger contra enfermedades graves, hospitalización y muerte. Las vacunas COVID-19 también ayudan a proteger contra la infección. Las personas que están vacunadas pueden contraer COVID-19, pero es mucho menos probable que experimenten síntomas graves que las personas que no están vacunadas.

¿Cuándo estás al día?

Usted está al día con sus vacunas COVID-19 cuando completa una serie primaria de vacunas COVID-19 y recibe la dosis de refuerzo más reciente recomendada para usted por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Estas recomendaciones dependen de la vacuna que hayas recibido y de tu edad. A continuación encontrarás las recomendaciones para adultos:

Para adultos mayores de 18 años:

Pfizer-BioNTech

- 1st dosis: serie primaria
- 2nd dosis: serie primaria, 3-8 semanas después de la 1ª dosis
- 3rd dosis: al menos 2 meses después de la 2ª dosis o del último refuerzo

Moderna

- 1st dosis: serie primaria
- 2nd dosis: serie primaria, 4-8 semanas después de la 1ª dosis
- 3rd dosis: al menos 2 meses después de la 2ª dosis o de la última dosis de recuerdo

Novavax

- 1st dosis: serie primaria
- 2nd dosis: serie primaria, 3-8 semanas después de la 1ª dosis
- 3rd dosis: al menos 2 meses después de la 2ª dosis. Una dosis de refuerzo de Novavax está disponible en situaciones limitadas

Janssen de Johnson and Johnson (J&J/Janssen)

- 1st dosis: serie primaria
- 2nd dosis: Al menos 2 meses después de la 2ª dosis de la serie primaria. Un refuerzo de J&J/Janssen está disponible en situaciones limitadas

Los CDC no recomiendan mezclar productos para las dosis de la serie primaria. Si recibió Pfizer-BioNTech, Moderna o Novavax para la primera dosis de su serie primaria, debe recibir el mismo producto para todas las dosis siguientes de la serie primaria.



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

COME BIEN, MANTENTE
SALUDABLE
EAT WELL,
STAY HEALTHY!

FOCO VEGETAL:
VERDOLAGA
VEGETABLE SPOTLIGHT:
PURSLANE



Chimichurri de verdolaga/Dip de verdolaga

Purslane Chimichurri/ Purslane Dip

Ingredientes:

Chimichurri de verdolaga

- 1 taza de hojas de verdolaga
- 1 taza de hojas de perejil
- 1 cucharada de orégano fresco, picado
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 jalapeño
- ½ taza de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- Sal y pimienta

Dip de verdolaga

- 4 tazas de verdolaga, lavada y picada
- 2 tazas de yogur sin flavor
- Sal
- ¼ taza de eneldo fresco, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados

Instrucciones:

Chimichurri de verdolaga

1. Combine todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora. Procese hasta que quede suave.

*Esta receta es apta para el congelador: congela en un recipiente hermético por hasta 2-3 meses. Descongela en el refrigerador.

Dip de verdolaga

1. Cueza al vapor la verdolaga durante ~5 minutos o hasta que se ablande. Exprima el exceso de agua y saltee con aceite de oliva y ajo durante ~ 5 minutos.
2. Mezcle la verdolaga, el yogur, el eneldo y una pizca de sal. Refrigerar al menos una hora. Sirva con galletas saladas o chips de pita.

INGREDIENTS:

Purslane Chimichurri

- 1 cup purslane leaves
- 1 cup parsley leaves
- 1 tbsp fresh oregano, chopped
- 3 cloves garlic, minced
- 1 jalapeno
- ½ cup extra virgin olive oil
- 2 tbsp red wine vinegar
- Salt and pepper

Purslane Dip

- 4 cups purslane, washed and chopped
- 2 cups plain yogurt
- Salt
- ¼ cup fresh dill, chopped
- 1 tbsp olive oil
- 3 cloves garlic, minced



INSTRUCTIONS:

Purslane Chimichurri

1. Combine all ingredients in a food processor or blender. Process until smooth.

*This recipe is freezer friendly: freeze in an airtight container for up to 2-3 months. Thaw in the refrigerator

Purslane Dip

1. Steam purslane for ~5 minutes or until wilted. Squeeze out excess water and saute with olive oil and garlic for ~5 minutes.
2. Mix together the purslane, yogurt, dill, and a pinch of salt. Refrigerate for at least an hour. Serve with crackers or pita chips.

