

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:
TOMATES
VEGETABLE SPOTLIGHT:
TOMATO



BROOKLYN
GRANGE

ADVANCING OUR
UNITY

MIXTECA

GLYNWOOD
Center for Regional Food and Farming

FAMILY
HEALTH
CENTERS

Angel Family Farm

PS169
Sunset Park School

EARTH
MATTER

EVERETT
KITCHEN

Frijoles españoles con tomates

Spanish Beans with Tomatoes

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 2 hojas de laurel
- 2 latas de habas, escurridas y enjuagadas
- 2 tomates, cortados en cubitos
- 1 lata tomates
- 2 puñados grandes de espinacas, picadas en pedazos grandes
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Agregue las cebollas y saltee hasta que estén transparentes.
2. Agregue el ajo, el pimentón y las hojas de laurel y saltee por otro minuto.
3. Agregue los frijoles y los tomates, luego sazone con sal y pimienta. Rompe los tomates con una cuchara de madera. Revuelva bien y reduzca el fuego a bajo y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos.
4. Agregue las espinacas hasta que se marchiten.
5. Sirva caliente o frío como guarnición. Espolvorea con cilantro o perejil y disfruta.

INGREDIENTS:

- 1 tbsp olive oil
- 1 onion, diced
- 2 garlic cloves, minced
- 1 tsp smoked paprika
- 2 bay leaves
- 2 cans lima beans, drained and rinsed
- 2 tomatoes, diced
- 1 can tomatoes
- 2 large handfuls of spinach, roughly chopped
- Salt and pepper



INSTRUCTIONS:

1. In a large pot, heat the olive oil over medium heat. Add in the onions and saute until translucent.
2. Add in the garlic, paprika, and bay leaves and saute for another minute.
3. Add in the beans and tomatoes then season with salt and pepper. Break up the tomatoes with a wooden spoon. Stir well and reduce the heat to low and let simmer for 15 minutes.
4. Stir in the spinach until wilted.
5. Serve either hot or cold as a side dish. Sprinkle with cilantro or parsley and enjoy.

