

De la granja a su familia
con *el mercado de agricultores*



**Ahora puede usar su tarjeta EBT de WIC para
comprar frutas y verduras frescas en el
mercado de agricultores local.**

Cosechadas

por la mañana

Use la tarjeta EBT de WIC en el mercado de agricultores para comprar frutas y verduras de cultivos loca es. Estas frutas y verduras a menudo se cosechan el mismo día que usted las compra en el mercado de agricultores.

¡Las frutas y verduras del mercado de agricultores se

pueden

cosechar,

comprar y

preparar

el mismo día!

Entérese de cómo

conseguir lo más

fresco con el mercado

de agricultores.





Preparadas

por la noche

Compre frutas y verduras del mercado de agricultores local y prepare una comida familiar saludable. El mercado de agricultores es una manera excelente de que su familia coma frutas y verduras frescas de cultivo local.

Compradas

durante el día

Compre frutas y verduras en el mercado de agricultores usando la tarjeta EBT de WIC como lo haría en el supermercado.

En el mercado de agricultores usted tiene la oportunidad de platicar con las personas que cultivan los alimentos. Usted puede:

Usted puede:

- ✿ Hacer preguntas sobre las frutas y verduras.
- ✿ Aprender a prepararlas usando recetas.
- ✿ Enterarse de cómo almacenarlas.

A los niños les gusta mucho saber de dónde viene la comida y cómo se cultiva.



Encuentre estas frutas y verduras frescas en el mercado de agricultores y pruebe una nueva receta fresca de la granja:



Ensalada soleada

(para 5 personas)

5 tazas apretadas de hojas de espinaca de Texas, bien lavadas y secas
½ cebolla roja de Texas, cortada delgada
½ chile morrón rojo de Texas, en rodajas
¾ pepino de Texas, en rodajas
2 naranjas de Texas, peladas y cortadas del tamaño de un bocado
⅓ taza de vinagreta *light*

Instrucciones

Combine todos los ingredientes en un tazón grande. Agregue la vinagreta y mezcle. Sirva la ensalada inmediatamente.

Salsa de durazno

1 taza de duraznos frescos de Texas, picados
3 cucharadas de chile morrón rojo, picado
2 cucharadas de cebolla dulce de Texas, picada
1 cucharadita de chile serrano de Texas, picado
1 limón verde

Instrucciones:

Mezcle todos los ingredientes excepto el limón verde. Cuando esté listo para servir, exprima el limón verde encima de la fruta y mézclela bien.



Para más información sobre los mercados de agricultores y las recetas de frutas y verduras frescas, vaya a: <http://www.picktexas.com/>



Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.
© 2011 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición.
Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-13566A 4/11

