



COMPRAS INTELIGENTES ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Verano
del
2021

...un boletín trimestral del condados de CalFresh Healthy Living, UCCE Placer y Nevada

Experimente visitando el mercado de granjeros

El verano es un excelente tiempo para disfrutar de frutas y verduras frescas. Todas las tiendas de abarrotes cuentan con frutas y verduras frescas, así que, ¿por qué no hacer un viaje especial al mercado de granjeros?

- ✓ Obtenga frutas y verduras frescas
- ✓ Pruebe nuevas frutas y verduras—con frecuencia puede probarlas antes de comprarlas
- ✓ Apoye a los granjeros locales
- ✓ Es un paseo en familia

Con un poco de planeación, las compras semanales en el mercado de granjeros pueden ser una experiencia genial y facilitar la preparación de alimentos toda la semana.



Conozca los productos de en temporada. Conociendo lo que probablemente encontrará allí, puede planificar un poco sus comidas con tiempo. Una vez que esté en el mercado, pídale a los niños que le ayuden a encontrar algunas de las frutas y verduras de su lista.

No olvide sus tarjetas de WIC y/o EBT. Para saber qué mercados de granjeros aceptan WIC, EBT y/o los Programas de Nutrición para Adultos Mayores del Mercado de Granjeros, revise antes fmfinder.org y decida qué establecimiento local desea visitar.

Llegue temprano. Para una mejor selección, llegue temprano. Los mejores artículos se venden primero.

Camine un poco para comparar calidad y precios. Puede ser que haya varios puestos vendiendo duraznos. El precio es muy importante, pero no si la fruta está muy madura o a punto de echarse a perder.

Traiga bolsas grandes. Algunos vendedores ofrecen bolsas, pero tienden a ser de plástico muy delgado. Las bolsas reusables de tela son una buena forma de cargar sus frutas y verduras y ayudar al medio ambiente.

Experimente visitando el mercado de granjeros (continúa)

Obtenga asesoramiento. Pregunte a los granjeros cómo puede usar una nueva fruta o verdura, o cómo puede saber si está madura o en buenas condiciones.

Sea espontáneo. Le irá mejor si planifica su viaje con tiempo. Sin embargo, deje un poco de espacio para los chabacanos que no esperaba comprar o para esa coliflor morada que sus hijos quieren probar. Compre lo necesario, pero no demasiado. Aunque las frutas y verduras le parezcan muy tentadoras, compre solo lo que se pueden comer en una semana.



Algunos [mercados de granjeros](#) en los condados de Placer y Nevada aceptan las tarjetas de WIC y/o EBT



Ensalada de pasta con verduras

Rinde 5 porciones Tiempo de preparación: 20 minutos + enfriamiento

Ingredientes

- 4 tazas de pasta de espirales sin cocinar
- 4 tazas de varias verduras (brócoli, coliflor, zanahoria, apio, morrón verde, remolacha, calabaza de verano, etc.)
- 1/4 taza de cebollines verdes, picados
- 1 lata de frijoles (negros, rojos, garbanzo, etc.), escurridos y enjuagados
- 1 taza de aderezo de vinagreta o de su elección
- 1/4 cucharada de sal
- 1/8 cucharada de pimienta negra

Ingredientes opcionales: pollo a la parrilla,
1/4 taza de queso parmesano

Preparación

1. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones. Escorra y enjuague en agua fría hasta que se enfríe; guarde a un lado
2. En un tazón grande, combine la pasta, las verduras picadas, cebollines, frijoles y los ingredientes opcionales. Agréguele sal, pimienta y el aderezo y revuelva.
3. Tape y refrigere por lo menos durante 20 minutos. Revuelva de nuevo antes de servir.

Adaptado de <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/cheesy-pasta-summer-veggies/>

DAN MACON
DIRECTOR DEL CONDADO

CARRIE YARWOOD
CONDADOS DE CALFRESH HEALTHY LIVING, UCCE PLACER Y NEVADA

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER:
11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
530-889-7385 office 530-889-7397 fax
Email: ceplacer@ucanr.edu

NEVADA:
255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945
530-273-4563 office 530-273-4769 fax
Email: cenevada@ucanr.edu

Sitio web: <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

CalFresh Healthy Living de California, con fondos del Programa de Asistencia para Nutrición Suplemental (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), produjo este material. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. Para obtener información nutricional importante, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.