



NEVADA
MERCADOS DE
AGRICULTORES

En el MERCADO DE AGRICULTORES

ANTES DE IR

¡Emocione a su familia con la próxima visita al mercado de agricultores!

- Algunos mercados de agricultores ofrecen actividades o eventos especiales que es posible que su familia disfrute, como música en vivo o manualidades. Pruebe buscando un calendario de eventos en línea o pida uno durante su próxima visita al mercado.
- ¡A sus amigos y familia también les encantará divertirse! Invite a otras personas a pasar un día completo de diversión en el mercado de agricultores.
- Visite la biblioteca o busque información en línea acerca de las frutas y vegetales y cómo se cultivan para leerse a sus hijos. Antes de ir al mercado de agricultores, siéntese con sus hijos y encuentren una receta nueva que incluya frutas y vegetales que encontrarán en el mercado.

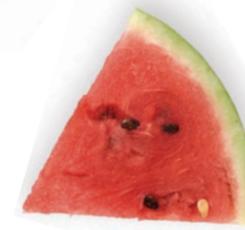
CONSEJOS PARA HACER LAS COMPRAS

- Recorra todo el mercado y visite a distintos vendedores.
- Tómese su tiempo para decidir qué comprar y piense cómo sacar el mayor provecho de su compra.
- Recuerde que las frutas y los vegetales frescos no durarán frescos mucho tiempo. Compre pequeñas cantidades de varios productos para evitar el desperdicio de alimentos.
- Los tipos de productos disponibles cambian con la temporada, así que visite su mercado local de agricultores con frecuencia.
- Cada cupón vale \$5. Si compra por un importe menor al impreso, los agricultores no podrán darle cambio.
- Maneje los cupones de la misma forma que el efectivo. Los cupones robados o perdidos no se reemplazarán.
- Busque anuncios en el mercado que tengan el cupón azul de WIC.



Los cupones **NO PUEDEN** usarse para comprar hierbas (cilantro, perejil, etc.), carne, lácteos, productos horneados, miel, frutos secos, fruta deshidratada, mermeladas ni pepinillos.

Encontrará **frutas** y **vegetales** como:



SANDÍA



COLIFLOR



ESPÁRRAGOS



PAPAS



LECHUGA ROMANA



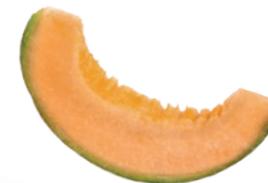
TOMATES



EJOTES



COL



MELÓN



PEPINOS



BRÓCOLI



CALABACITAS,
CALABACINES



DURAZNOS, CIRUELAS,
NECTARINAS



MAÍZ DULCE



PIMIENTOS



FRESAS, FRAMBUESAS, MORAS
AZULES, ZARZAMORAS

Ideas para el uso de los productos

REFRIGERIOS CON SALSAS

Agregue perejil o cilantro y cebollín picados al yogur natural y sírvalo como salsa con rodajas de rábano, tiras de zanahoria, espárragos, brócoli y otros vegetales frescos cortados en trozos.

SOPAS Y GUIOSOS

Los tubérculos, los vegetales de hoja verde oscuro picadas finas, las cebollas cambray, el cebollín y el perejil le agregan sabor, color y nutrientes a las sopas y los guisos caseros.

COMIDA CASERA PARA BEBÉ

Para los bebés que tienen entre 6 y 9 meses de edad, cocine al vapor y luego haga puré de coliflor, brócoli, betabel, zanahoria, papa y otros tubérculos. Los duraznos o chabacanos pelados o hechos puré también son excelentes opciones para las primeras comidas.

PLATILLOS SALTEADOS

Corte acelga, arúgula, espinaca o col rizada en trozos y agréguelas a los platillos salteados. Debido a que estos vegetales reducen bastante su volumen al cocinarse, puede agregar varias tazas a un plato.

PREPARE UN POSTRE DULCE

Las frutas, como las moras azules, las cerezas y las fresas sirven como un excelente aderezo para los cereales, la granola o para mezclar con yogur descremado.

UBICACIONES DE LOS MERCADOS DE AGRICULTORES DE NEVADA

UBICACIONES AL NORTE

RENO/SPARKS/TAHOE

Mercado de agricultores de Tamarack Junction

13101 S. Virginia Street
(En el estacionamiento), Reno
Sábados, de 9:00 a. m. a 1:00 p. m.

Mercado de agricultores de The Village

1119 California Street (Esquina de California y Booth), Reno
Sábados, de 8:00 a. m. a 1:00 p. m.

Mercado de agricultores de Riverside

925 Riverside Drive (McKinley Arts & Culture Center), Reno
Jueves, de 4:00 p. m. a 8:00 p. m.

Mercado de Sparks Methodist Church

Sparks United Methodist Church
1231 Pyramid Way, Sparks
Martes, de 8:00 a. m. a 1:00 p. m.

Mercado de agricultores de Incline Village

Biblioteca de Incline Village
(En el estacionamiento)
845 Alder Avenue, Incline Village
Jueves, de 3:00 p. m. a 6:00 p. m.

CARSON CITY/CARSON VALLEY

Mercado de agricultores de Carson

3rd & Curry Street, Carson City
Sábados, de 8:30 a. m. a 1:00 p. m.

Mercado de agricultores de Sierra Chef

Lampe Park, 1324 Waterloo Lane,
Gardnerville
Miércoles, de 9:00 a. m. a 1:00 p. m.

Mercado de agricultores de Minden

1600 Esmeralda Avenue,
Centro de Minden
Martes, de 4:00 p. m. a 8:00 p. m.

NEVADA RURAL

Custom Gardens Organic Farm

3701 Elm Street, Silver Springs
Solo con cita previa
Teléfono: (775) 577-2069

Mercado de agricultores de The Center Street

111 S. Taylor Street, Fallon
Viernes, de 4:00 p. m. a 8:00 p. m.

Lattin Farms

1995 McLean Road, Fallon
Sábados, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.

Mercado de agricultores de Fernley

605 Silver Lace Boulevard, Fernley
(Al otro lado del ayuntamiento)
Millenium Park
Miércoles, de 3:00 p. m. a 7:00 p. m.

Mercado de agricultores de Dayton

Highway 50 & 2nd Avenue, Dayton
Jueves, de 3:00 p. m. a 6:00 p. m.

Mercado de agricultores de Hawthorne

9th & E. Street, Hawthorne
Viernes de cada dos semanas, de
10:00 a. m. a 2:00 p. m.

Mercado de agricultores de Elko Family

El primer sábado de cada mes en
la tienda de Elko IFA,
de 8:00 a. m. a 12:00 p. m.
El tercer sábado de cada mes en Elko
Sherman Station, de 8:00 a. m. a 12:00 p. m.

Mercado de agricultores de Lamoille

Lamoille Schoolhouse, Lamoille
El primer sábado de cada mes

Mercado de agricultores de Ely

Renaissance Village, 400 Ely Street, Ely
Sábados, de 10:00 a. m. a 2:00 p. m.

Mercado de agricultores de Winnemucca

Riverview Park, Winnemucca
Sábados, de 10:00 a. m. a 2:00 p. m.

UBICACIONES AL SUR

LAS VEGAS

Bruce Trenton Park

1600 N. Rampart Boulevard, Las Vegas
Miércoles, de 2:00 p. m. a 8:00 p. m.

Centro de Summerlin

1980 Festival Plaza Drive, Las Vegas
Sábados, de 9:00 a. m. a 2:00 p. m.

Floyd Lamb Park

9200 Tule Spring Road, Las Vegas
Tercer sábado de cada mes,
de 10:00 a. m. a 2:00 p. m.

Huckleberry Park

10325 Farm Road, Las Vegas
Jueves, de 3:00 p. m. a 7:00 p. m.

Mercado de agricultores de Skye Canyon

10111 W Skye Canyon Park Drive,
Las Vegas
Jueves, de 2:00 p. m. a 8:00 p. m.

Silverton Casino

3333 W. Blue Diamond Road, Las Vegas
Domingos, de 9:00 a. m. a 3:00 p. m.

Vegas Roots Community Garden

715 N. Tonopah Drive, Las Vegas
Martes y sábados, de 9:00 a. m. a 2:00 p. m.

Mercado de agricultores y productos artesanales Fresh52

Sansone Park Place
9480 S. Eastern Avenue, Las Vegas
Domingos, de 8:30 a. m. a 1:00 p. m.

Mercado de agricultores de Downtown 3rd

300 Casino Center Drive, Las Vegas
Viernes, de 9:00 a. m. a 2:00 p. m.

Gilcrease Orchard

7800 Tenaya Way, Las Vegas
Martes, jueves y sábados,
de 7:00 a. m. a 12:00 p. m.

HENDERSON

Water Street Market

240 Water Street, (Frente al
ayuntamiento), Henderson
Jueves, de 9:00 a. m. a 2:00 p. m.

Henderson Pavilion

200 S. Green Valley Parkway
(S. Green Valley y Paseo Verde Parkway),
Henderson
Viernes, de 9:00 a. m. a 2:00 p. m.

Galleria at Sunset

1300 W. Sunset (Dentro, en el piso inferior
cerca de Dillard's), Henderson
Viernes, de 2:00 p. m. a 7:00 p. m.

Mercado de agricultores y productos artesanales Fresh52

Solista Park, 2000 Via Firenze, Henderson
El segundo y el cuarto sábado de cada mes,
de 9:00 a. m. a 1:00 p. m.

Las fechas están sujetas a cambios en función de la temporada de cultivo.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



Copyright © 2019 Brush Art Corporation