



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.

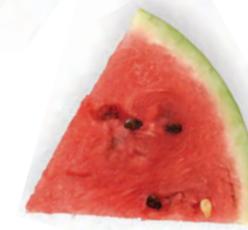
CONSEJOS PARA HACER LAS COMPRAS

- 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.