

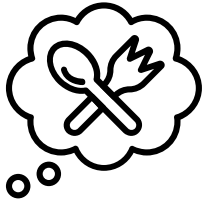
NUTRITION TO GO

Cómo Estirar su Dinero en los Mercados de Agricultores

Los mercados de agricultores son un excelente lugar para comprar productos locales y frescos. Algunos dicen que pueden ser estresantes y costosos, pero no tienen por qué serlo. A continuación, encontrará algunos consejos y trucos para aprovechar al máximo su dinero.



Haga una Lista: Revise su refrigerador y despensa para ver qué necesita y compre sólo lo que esté en su lista.



Coma Algo Antes de Ir: Cuando tiene hambre, todo le parecerá delicioso. Si come una merienda antes de ir de compras, evitará comprar más de lo necesario.



Pida "Segundos": Algunos productos pueden parecer imperfectos, pero eso no significa que no sean de buena calidad. Comprar frutas o verduras ligeramente magulladas o deformadas puede ayudarle a ahorrar dinero.



Utilice sus Recursos: Programas como **Bonus Bucks** de Farm Fresh RI le permiten usar los beneficios de **SNAP** para comprar productos como frutas, verduras y hierbas frescas. Al usar sus beneficios, recibe el doble de dinero para usar en el mercado de agricultores. Los beneficios **Senior farmers' market** y **WIC farmers' market** también pueden ser útiles.

Para obtener más información sobre Bonus Bucks, visite: farmfreshri.org





Fajitas Arcoíris

Porciones por receta: 8 fajitas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tamaño de porción: 1 fajita

Tiempo de cocción: 10 minutos

Costo: \$8.89 por receta / \$1.11 por porción

Ingredientes

- 8 tortillas de harina integral (8 pulgadas)
- 2 cucharadas aceite vegetal
- ★ • 1 **cebolla** mediana, rebanada
- ★ • 1 **pimiento verde** mediano, sin semillas y rebanado en tiras
- ★ • 1 **pimiento rojo** mediano, sin semillas y rebanado en tiras
- ★ • 1 cucharadita **ajo**, picado finamente
- ★ • 1 **calabacín amarillo**, cortado a la mitad y rebanado en tiras
- ½ taza salsa
- 1 cucharadita comino
- ¼ cucharadita sal
- 1 taza queso Monterrey Jack bajo en grasa
- ★ • ¼ taza **cilantro fresco**, picado

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Envuelva las tortillas en papel aluminio y hornee por 15 minutos.
2. En un sartén mediano, caliente el aceite sobre fuego medio alto. Agregue la cebolla, los pimentones y el ajo. Revuelva para cubrir en el aceite vegetal. Cubra y reduzca a fuego medio y cocine por 5 minutos.
3. Agregue el calabacín y revuelva dentro de la mezcla de verduras. Agregue la salsa, el comino y la sal. Cubra y cocine por 5 minutos.
4. Coloque la mezcla uniformemente a cucharadas sobre el centro de las tortillas calientes. Rocíe con el queso y el cilantro.
5. Enrolle, sirva y disfrute.

★ Los **ingredientes con estrella** se pueden encontrar en el mercado de agricultores local. ★



¿Busca mercados de agricultores locales? Puede encontrar una lista de los mercados de agricultores locales en <http://www.dem.ri.gov/programs/agriculture/senior-farmers-market.php> o llame al (401) 222-2781, extensión 74510.



Puedes encontrar más recetas en: <https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>