

BOLETÍN INFORMATIVO DE URI SNAP-ED NUTRITION

GUÍA PARA EL VERANO DE FRUTAS Y VEGETALES

Comer frutas y vegetales es una buena manera de añadir vitaminas y minerales a su día. Observa esta lista para ver los productos frescos de esta temporada que puedes encontrar en el mercado de agricultores este verano.

Productos Frescos de temporada en Rhode Island

Vegetales



Rúcula



Espárragos



Repollo



Calabazas de verano



Remolacha



Maíz



Ajo



Berenjena



Tomate



Rábano



Ruibarbo



Guisantes

Frutas



Manzana



Melon



Sandía



Ciruelas



Arándanos



Frambuesas



Moras



Duraznos

Asegúrate de visitar uri.edu/snaped o siguenos en nuestra paginas sociales para mas recetas familiares e información de nutrición.



RISNPed



URI_Nutrition_Ed



Community Nutrition Education RI



URI Nutrition



Enfoque Tecnológico:



Sitio web de Farm Fresh RI



A HUB FOR LOCAL FOOD SINCE 2004

VISIT US PROGRAMS ABOUT SUPPORT NEWS



Summer Farmers Market Guide 2024

Farmers markets are essential food access points for our community and provide crucial marketplaces for local growers and producers. Here you can find all the confirmed farmers markets across Rhode Island, and learn where you can use SNAP/EBT, WIC, SFMNP, and Bonus Bucks. We will continue to update this page as market information is reported to us by the various statewide market managers.

Visita la página web de Farm Fresh RI para la información más reciente sobre la lista de mercados de agricultores en su area:

<https://www.farmfreshri.org/>



¿Conoce los beneficios que ofrecen los mercados de agricultores?

Eche un vistazo a la lista de abajo para más detalles:



El Programa para Mujeres, Bebés y Niños (siglas en inglés WIC): Lleve las tarjetas de WIC directamente a los agricultores del mercado para comprar frutas y vegetales frescos.



El Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores para Personas Mayores (siglas en inglés SFMNP): Lleve las tarjetas de SFMNP directamente a los agricultores del mercado para comprar productos frescos.



El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (siglas en inglés SNAP): Lleve su tarjeta de SNAP a la mesa de bienvenida del mercado de agricultores para que pase y reciba fichas para gastar con los vendedores.

Beneficios Adicionales



Bonos en dolares: A la mayoría de los mercados de agricultores, usuarios de SNAP reciben un dólar gratis por cada dólar de la tarjeta de SNAP para que gaste en frutas, vegetales e hierbas frescas.

Batido Shamrock

Porciones por receta: 4

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tamaño de porción: ¾ taza

Tiempo de cocción: 0 minutos

Ingredientes

- 1 manzana sin corazón y picada
- 1 banano maduro (preferentemente congelado)
- 1 taza yogurt natural bajo en grasa
- ½ taza 100% jugo de naranja
- 2 tazas espinacas de bebé

Preparación

1. Coloque la manzana, el banano, el yogurt y el jugo de naranja en la licuadora.
2. Licúe hasta suave.
3. Agregue la espinaca y licúe hasta suave.
4. Sirva inmediatamente o guarde en el refrigerador hasta 4 horas.

