

BOLETÍN DE NUTRICIÓN



URI SNAP-ED



GUÍA PARA FRUTAS Y VERDURAS DE OTOÑO

Comer frutas y verduras (también conocidas como productos agrícolas) de temporada puede ayudar al medio ambiente, respaldar su economía local y brindarle muchas vitaminas y minerales. Los productos de temporada son alimentos que se compran y comen en el momento en que se recolectan. Debido a que maduran naturalmente y no viajan muy lejos, tienen más vitaminas y minerales y también tienen un sabor más fresco.

¿Qué hay de temporada este otoño en Rhode Island?

Productos agrícolas	Qué buscar	Cómo prepararlo
 Manzana	Fruto firme sin magulladuras.	Piquelas crudas y agréguelas a la avena en la mañana con canela.
 Calabaza	De color brillante, textura firme, sin piel blanda ni manchas negras.	Agregue calabaza fresca picada al chili o calabaza enlatada a los productos horneados.
 Col rizada	Las hojas y los tallos deben estar firmes y secos, no marchitos, marrones o blandos.	Añádalo a sopas, ensaladas o ase en el horno para hacer chips de col rizada.
 Arándano	Color brillante, y no pálido ni transparente.	Agregue arándanos frescos o congelados a sus productos horneados favoritos.
 Menta	Hojas y tallos de color verde brillante sin manchas negras/secas ni marchitas.	Agregue a las ensaladas o remoje en agua caliente para hacer té.



FarmFreshRI aumenta el acceso de la comunidad a los alimentos locales al compartir las ubicaciones de los mercados de agricultores en Rhode Island. También enumeran qué ubicaciones aceptan SNAP/EBT, WIC y Bonus Bucks en estos mercados de agricultores. Para acceder a esta información, puede visitar el sitio web de Farm Fresh RI.

Para más información visite <https://www.farmfreshri.org/>

SNAP-Ed está en la comunidad haciendo programas cara a cara y también virtualmente según lo solicitado. Por favor llame a nuestra línea directa al 1-877-366-3874, visite uri.edu/snaped o síganos en las redes sociales para obtener más recetas familiares, recetas amigables e información.



¿Dónde encontrar productos de temporada de Rhode Island?

Los productos de RI de temporada se pueden encontrar en mercados de agricultores, puestos de granja, y huertos. Algunos supermercados también venden productos de Rhode Island. Algunos productos de Rhode Island tendrán un logotipo que indica que se cultivan localmente. Busque estos logotipos:



ENSALADA DE MANZANA Y REPOLLO

Ingredientes

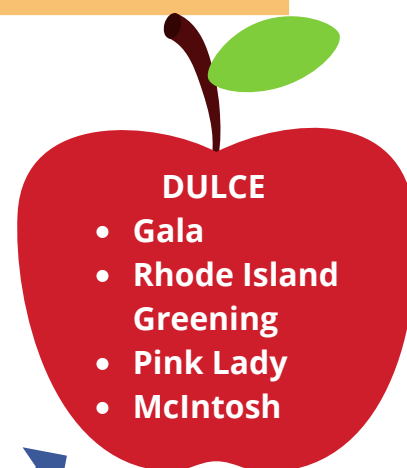
- 1 cabeza pequeña repollo verde o rojo (alrededor de 3 tazas trituradas)
- 2 manzanas rojas medianas
- 1 zanahoria grande
- 2 cebollines medianas
- 1/3 taza mayonesa ligera
- 1/3 taza azúcar morena no compactada
- 2 cucharadas jugo de limón

Sirve: 12

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Instrucciones

1. Lave todas las verduras y frutas. Pique finamente o triture el repollo.
2. Descorazone las manzanas y córtelas en trozos pequeños. Ralle la zanahoria. Pique finamente los cebollines.
3. En un tazón grande, combine el repollo, las manzanas, la zanahoria y los cebollines.
4. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, el azúcar moreno y el jugo de limón.
5. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle bien.



Para una ensalada de repollo agria o dulce, pruebe diferentes tipos de manzanas locales.

Para obtener más recetas con manzanas, visite nuestro sitio web en <https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>