

Compre en temporada

Las frutas y vegetales comprados en temporada o estación son las mejores compras. Estas ideas le ayudarán a incluir estos alimentos en su dieta diaria:

f Haga palitos de fruta con pedazos de piña, cubos de manzana y pelotitas de melón. Sirva con yogurt de vainilla como salsa para mojar.

f Mezcle lentejas cocidas, arroz, zanahorias cocidas y hierbas para hacer un plato principal o un acompañamiento.

f Haga una salsa de vegetales usando brócoli picado (descongelado y escurrido), crema ácida de bajas calorías, y una pequeña cantidad de mayonesa de bajas calorías, y una cucharada de polvo de sopa de cebolla.

f Haga batidos con leche y yogurt descremado con frutas.

f Muchos vegetales pueden ser asados en un cesto para parrilla, en pinchos o en papel aluminio. Mantenga los vegetales a 4-6 pulgadas del fuego. Evite las llamas o calor excesivo, puede usar aceite para evitar que los vegetales se sequen.

PROGRAMA DE NUTRICIÓN DEL MERCADO DE PRODUCTORES

Rebajas de Frutas & Vegetales



**Universidad de Illinois * Departamento de
Agricultura de los Estados Unidos *
Cooperativa de los Consejos Locales de
Extensión** El Servicio de Extensión de
Universidad de Illinois provee iguales
oportunidades en programas y empleo.
Este material fue financiado por el Programa de
Estampillas para Alimentos del USDA's.

Calendario de mejores compras

Enero Manzanas Toronja Naranjas Peras	Febrero Manzanas Toronja Naranjas Peras	Marzo Manzanas Toronja Naranjas Peras Fresas
Abril Espárragos Piña Fresas	Mayo Espárragos Piña Fresas Tomates	Junio Espárragos Cerezas Maíz Melón Fresas Tomates
Julio Frutos silvestres Cerezas Maíz Uvas Limones Melón	Agosto Manzanas Maíz Uvas Melón Nectarinas Melocotón	Septiembre Manzanas Brócoli Coliflor Pimiento verde Calabaza de invierno Melocotón
Octubre Manzana Brócoli Coles de Bruselas Coliflor Cranberries Calabaza de invierno	Noviembre Manzana Brócoli Coles de Bruselas Coliflor Cranberries Toronja	Diciembre Manzanas Cranberries Calabaza de invierno Uvas Naranjas Peras

Alimentos como los frijoles, apio, lechuga, repollo, cebolla, papas y zanahorias pueden comprarse todo el año.