



¡Diviértase en el mercado de agricultores!

¿Ha visitado el mercado local de agricultores? ¡Si no ha ido, usted se lo está perdiendo! Los mercados de agricultores son lugares emocionantes para visitar.

¡Tienen muchos colores bonitos, olores dulces, y sabores deliciosos! Los agricultores venden flores, frutas, y vegetales que ellos han cultivado a un precio justo (algunos mercados aceptan EBT o cheques de WIC).

¡Visite el mercado de agricultores con la familia para comprar comidas saludables y sabrosas, y para divertirse también!

¿Cómo se puede divertir en el mercado de agricultores? Aquí tenemos algunas sugerencias:

- **Hágalo un evento para la familia.** A los niños les encanta ir al mercado de agricultores para ayudar a elegir alimentos saludables. ¡Deje que ellos elijan frutas o vegetales de colores diferentes!
- **¡Pruebe algo nuevo!** ¿Nunca ha escuchado del colinabo? Pregúntele al agricultor como lo prepara. No tenga miedo de probar algo que nunca haya probado antes. Puede encontrar que le guste a usted y a su familia.
- **Disfruta las maravillosas vistas y olores.** Admira las flores hermosas y las coloridas frutas y verduras (busque papas púrpuras o zanahorias amarillas), y huela las frutas deliciosas.
- **¡Coma!** La mejor parte de ir al mercado es comer las frutas y verduras que usted ha comprado. Estos alimentos son cosechados tan pronto maduran por lo cual tienen el sabor mejor.

¿Que está de temporada en el mercado de agricultores ahora?

Manzanas	Brócoli
Peras	Coliflor
Sandía	Col rizada
Calabazas	Lechuga
Calabazas squash	Camote
Nabos	Tomates



Receta

Calabaza bellota con manzana rellena

Rinde: 4 raciones

Ingredientes

- 1 calabaza bellota, lavada
- 1 manzana, lavada, sin el centro, y picada
- 2 cucharaditas margarina baja en grasa, derretida
- 2 cucharaditas azúcar morena
- ¼ cucharadita canela
- Una pizca de nuez moscada (opcional)
- Una pizca de clavo molido (opcional)
- Aceite para cocinar en espray

Preparación

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. Rocíe una bandeja para hornear de un cuarto de galón con aceite para cocinar en espray.
3. Corte la calabaza por la mitad. Remueva las semillas de calabaza de cada mitad con una cuchara.
4. Ponga la calabaza (la cáscara arriba) en la bandeja de hornear y cubra con papel aluminio.
5. Hornee por 30 minutos.
6. En una taza mediana, añada la manzana, margarina, azúcar morena, y especias.
7. Remueva la calabaza del horno.

visite nuestro blog: www.eatsmartmd.blogspot.com (en inglés)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION

