



# ¡Vamos al mercado de agricultores!

## ¿Sabe usted qué?

- ¡Hay más de 100 mercados de agricultores en Maryland!
- Muchos mercados de agricultores ahora aceptan cupones y tarjetas de EBT para comprar productos frescos.
- Visite esta página web para encontrar el mercado más cercano a usted <http://www.visitmaryland.org/article/maryland-farmers-markets> (página en inglés)
- ¡Las manzanas están de temporada y las puede encontrar en el mercado de agricultores ahora! Hay más de 13 tipos de manzana que se cosechan en Maryland. La apariencia, la forma, el sabor, y la textura varían en cada tipo. ¡El probar distintas variedades de la misma fruta o verdura puede ayudarles a usted y su niño a encontrar sus favoritas!

## ¿Qué es tan grandioso sobre las frutas y verduras?

Las frutas y verduras frescas contienen muchas vitaminas, minerales y fibra... ¡Las cosas que su niño/a necesita para crecer y ser sano!

Comer muchas frutas y vegetales de diferentes colores es una forma fenomenal de proveer a su niño/a con una variedad de vitaminas y minerales.

Las frutas y verduras en los mercados de agricultores típicamente son cosechadas ese mismo día. ¡Por eso saben tan ricas!

## Ve cuántas actividades puede completar esta semana:

- Lleve a su niño al mercado de agricultores local y deje que ellos elijan una fruta o verdura nueva para probar.
- ¡A los niños les encanta ayudar en la cocina! Permita que su niño le ayude en la cocina lavando y preparando frutas y vegetales.
- Encuentre un libro acerca de los mercados de agricultores en su biblioteca local y léalo a su niño/a.

## Receta

### Linternas con cara (Jack-O-Lanterns) hechas con Manzana

Raciones: 2

#### Ingredientes:

- 2 manzanas
- 4 cucharadas de mantequilla de maní o mantequilla de nuez de soya
- 1 zanahoria rallada
- ¼ taza de pasas
- ½ taza cereal seco de granos integrales

#### Preparación:

1. Lavar las manzanas y zanahorias.
2. Usando 2 cucharadas de mantequilla de maní como pegamento, agregar las pasas, zanahorias y cereales como decoraciones, crear caras en las manzanas.

visite nuestro blog: [www.eatsmartmd.blogspot.com](http://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

