



## BUENAS COMPRAS BUEN COMER

Verano  
2017

...un boletín trimestral del Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la UC

# Experimente en el mercado de granjeros

Todas las tiendas de abarrotes venden frutas y verduras frescas, así que, ¿por qué hacer un viaje especial hasta el mercado de granjeros?

- Para comprar frutas y verduras frescas
- Para probar nuevas frutas y verduras—con frecuencia puede probarlas antes de comprarlas
- Para salir con la familia
- Para apoyar a los granjeros locales



Con tan solo un poquito de planeación, las compras semanales en el mercado de granjeros puede convertirse en una gran experiencia y facilitar la cocinada durante toda la semana.

**Conozca cuáles productos son de la temporada.** Si sabe lo que puede encontrar, puede planear algunas comidas con tiempo. Una vez en el mercado, pídale a los niños que le ayuden a encontrar algunas de las frutas y verduras que necesita.

**Llegue temprano.** Para obtener la mejor selección, llegue temprano. Los mejores productos son los que se venden primero. Para las mejores ofertas, llegue más tarde.

**Camine un poco para comparar calidad y precios.** Puede que haya tres vendedores de cerezas. El precio es muy importante, pero no si las frutas se pasan de maduras y empiezan a echarse a perder.

**Traiga bolsas grandes.** Algunos vendedores ofrecen bolsas, pero tienden a ser las de plástico delgadas. Las bolsas reutilizables de tela sirven muy bien para cargar sus frutas y verduras y ayudan al medioambiente.

**Pida consejos.** Pregunte a los granjeros sobre cómo usar nuevas frutas y verduras o saber si están maduras o en buenas condiciones.

# Experimente en el mercado de granjeros (continuación)

**Vaya preparado para algo de espontaneidad.** Le irá mejor si planea su visita al mercado con tiempo. Sin embargo, deje un poco de espacio para las fresas que no esperaba comprar y los betabeles que se les antojaron a sus hijos.

**Compre suficiente, pero no en exceso.** Aunque se vean muy tentadoras, compre solo las frutas y verduras que pueda usar en una semana.

## Algunos mercados de granjeros de los condados de Placer y Nevada aceptan EBT.

### Ensalada de pasta con verduras

Rinde 5 porciones      Tiempo de preparación: 20 minutos + enfriamiento

#### Ingredientes

- 4 tazas de pasta de espirales sin cocinar
- 4 tazas de varias verduras (brócoli, coliflor, zanahoria, apio, morrón verde, remolacha, calabaza de verano, etc.)
- 1/4 taza de cebollines verdes, picados
- 1 lata de frijoles (negros, rojos, garbanzo, etc.), escurridos y enjuagados
- 1 taza de aderezo de vinagreta o de su elección
- 1/4 cucharada de sal
- 1/8 cucharada de pimienta negra

**Ingredientes opcionales:** pollo a la parrilla,  
1/4 taza de queso parmesano

#### Preparación

1. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones. Escorra y enjuague en agua fría hasta que se enfríe; guarde a un lado
2. En un tazón grande, combine la pasta, las verduras picadas, cebollines, frijoles y los ingredientes opcionales. Agréguele sal, pimienta y el aderezo y revuelva.
3. Tape y refrigere por lo menos durante 20 minutos. Revuelva de nuevo antes de servir.

*Adaptado de <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/cheesy-pasta-summer-veggies/>*

**ROGER INGRAM**  
DIRECTOR DEL CONDADO

**KELLEY BRIAN**  
CONSEJERA DE JÓVENES, FAMILIAS Y COMUNIDADES

**ROSEMARY CARTER**  
ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

*Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada*

#### PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603  
530-889-7385 office    530-889-7397 fax  
Email: [ceplacer@ucanr.edu](mailto:ceplacer@ucanr.edu)

#### NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945  
530-273-4563 office    530-273-4769 fax  
Email: [cenevada@ucanr.edu](mailto:cenevada@ucanr.edu)

**Website:** <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: John I. Sims, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397.