



Welcome to the RI Senior Farmers' Market Nutrition Program

The **RI Senior Farmers' Market Nutrition Program (SFMNP)** is a USDA program. It provides money to states to make fresh vegetables, fruits, and/or herbs available at no cost to eligible older adults.

What's in the box?

- About 5-7 different seasonal produce items from local farms
- Information on how to prepare and store the vegetables and fruits you receive

Benefits of vegetables and fruits include:

- Vitamins and minerals to protect bone and eye health
- Fiber to help you stay fuller for longer and promote a healthy digestive tract
- High water content to help you stay hydrated



Produce box ideas & recipes



Add **salad greens** to a sandwich or wrap.



Shred **carrots** and mix into meatloaf or tuna salad.



Roast **radishes** in a bit of oil, salt, and pepper.



Slice **mushrooms** and cook with scrambled eggs.

Shredded Veggie Salad

Prep time: 15 minutes Servings per recipe: 6 Serving size: ½ cup



Ingredients

- 1 pound fresh carrots or beets (or a mix)
- ¼ cup chopped fresh parsley
- 2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 teaspoon Dijon or brown mustard
- ¼ teaspoon black pepper
- ¼ teaspoon salt (optional)

Directions

1. Scrub and peel carrots and beets, then grate into a medium bowl.
2. Add parsley, oil, lemon juice, mustard, salt, and pepper. Mix together.
3. Serve right away, or refrigerate for later.

Brought to you by:



For more recipes and information on how to prepare fresh fruits and vegetables visit web.uri.edu/SnapEd or call 1-877-FOOD-URI



Bienvenido al Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores para Personas Mayores de RI

El Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores para Personas Mayores de RI (SFMNP) es un programa de USDA. Provee dinero a los estados para que pongan a disposición verduras, frutas o hierbas frescas sin costo alguno para los adultos mayores elegibles.

¿Qué hay en la caja?

- Alrededor de 5 a 7 artículos diferentes de productos de temporada de granjas locales cada mes
- Información sobre cómo preparar y almacenar las verduras y frutas que recibe

Los beneficios de las frutas y verduras incluyen:

- Vitaminas y minerales para proteger la salud de los huesos y ojos
- Fibra para ayudar a prevenir enfermedades y promover un sistema digestivo saludable
- Alto contenido de agua para ayudarlo a mantenerse hidratado



Ideas y Recetas para la Caja de Granja



Agregue **ensalada de hojas verdes** a un sándwich o wrap.



Ralle las **zanahorias** y mézclelas con pastel de carne o ensalada de atún.



Ase los **rábanos** en un poco de aceite, sal y pimienta.



Rebane los **champiñones** y cocínelos con huevos revueltos.

Ensalada De Verduras Ralladas

Tiempo de preparación: 15 minutos | Porciones por receta: 6 | Tamaño de la porción: ½ taza

Ingredientes



- 1 libra zanahorias o remolachas frescas (o una mezcla)
- ¼ taza perejil fresco picado
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharadita mostaza Dijon o marrón
- ¼ cucharadita pimienta negra
- ¼ cucharadita sal (opcional)

Direcciones

1. Frote y pele las zanahorias y las remolachas, luego ralle en un tazón mediano.
2. Agregue perejil, aceite, jugo de limón, mostaza, sal y pimienta. Mezcle todo junto.
3. Sirva de inmediato o refrigere para más tarde.

Provisto por:



Para más recetas e información sobre cómo preparar frutas y verduras frescas, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-FOOD-URI