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:

DEM RHODE ISLAND · FARM FRESH RI A HUB FOR LOCAL FOOD SINCE 2004 · THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND · SNAP Ed INSPIRANDO AMOR PARA COMIDA SALUDABLE

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

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.