Cómo Utilizar sus Beneficios SFMNP

Los participantes mayores elegibles recibirán una tarjeta con un valor de $50 en beneficios del mercado de agricultores que se puede utilizar de mayo a noviembre.

- Tendrá una tarjeta con un código QR para los beneficios del SFMNP.

- Puede comprar frutas y verduras frescas, sin preparar, hierbas para cocinar recién cortadas y miel cultivados localmente.

- Al momento de la compra, el agricultor escaneará su **código QR** y verificará los beneficios disponibles.

Encuentre una lista de mercados de agricultores aprobados por el SFMNP en: www.farmfreshri.org/risummer/

Consejos para Comprar en el Mercado de Agricultores

Diríjase al mercado con una idea vaga de lo que quiere.
Los mercados de agricultores no siempre tienen todo lo que necesita. En lugar de tener un producto específico en mente, sea flexible y llévese a casa frutas y verduras frescas que le parezcan buenas.

Antes de ir, averigüe qué tipos de pago puede utilizar.
Muchos mercados de agricultores aceptan diferentes tipos de pago, por ejemplo dinero en efectivo, tarjetas de débito, EBT y beneficios del mercado de agricultores para personas mayores.

¿No está seguro de algo? ¡Pregúntele al agricultor!
La mayoría de los agricultores son cocineros y conocen bien sus productos. Es posible que puedan sugerirle cómo preparar el artículo o incluso brindarle una muestra.

State of Rhode Island
Department of Environmental Management
www.dem.ri.gov

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
SNAP Ed
INSPIRANDO AMOR PARA COMIDA SALUDABLE

RI GROWN
GET FRESH, BUY LOCAL

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

SENIOR FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM
RHODE ISLAND SFMNP

Mercados de Agricultores de Rhode Island: Buena Comida para una Buena Salud

¿Por qué comprar en el mercado de agricultores?

- Apoye a las **granjas locales**
- Conécta con granjeros y vecinos de su **comunidad**
- Pruebe **alimentos nuevos y saludables**
- ¡Las frutas y verduras frescas y de temporada **tienen un sabor buenísimo**!

¿Por qué son importantes las frutas y verduras?

- Contienen muchas **vitaminas y minerales** que ayudan a proteger la salud de los huesos y la vista
- Contienen **fibra** para una digestión saludable
- Tienen un alto contenido de agua para ayudarle a **mantenerse hidratado**
- Una dieta rica en frutas y verduras puede ayudar a **prevenir algunos tipos de cáncer y otros problemas de salud**

Ensalada de Cuscús y Verduras

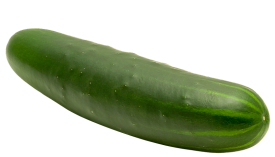
Lista de compras para el mercado de agricultores:

ajo

perejil

cebolla roja

verduras frescas de su elección



Ingredientes

- 1½ tazas cuscús crudo
- 1 cucharadita ajo fresco picado finamente
- 2 cucharadas perejil picado
- ½ taza cebolla morada picada
- 2 tazas verduras frescas picadas (tomate, pepino, pimentones)
- 1 cucharada queso feta, desmenuzado

Aderezo

- 2 cucharadas jugo de limón
- 2 cucharadas vinagre de vino tinto
- 1½ cucharaditas aceite de oliva
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Cuece el cuscús de acuerdo al paquete y deje a un lado.
2. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes para el aderezo.
3. En un tazón grande, combine el ajo, el perejil, la cebolla, las verduras, el cuscús, el queso y el aderezo.
4. Refrigere por 2-3 horas antes de servir.

Para obtener más recetas fáciles y saludables, visite uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-FOOD-URI.