

## Recetas

En el momento en que recibe sus cheques, su agencia local tiene también algunas deliciosas recetas para ofrecerle. Su nutricionista local está disponible para responder a sus preguntas y sugerir maneras de preparar sus productos naturales frescos de producción local.

## ¿Por qué sólo puedo comprar productos de producción local con los cheques Senior Farmers' Market?

Uno de los objetivos del *Farmers' Market Nutrition Program* (Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores) es incrementar el uso de los mercados de agricultores para apoyar la economía local.

Si se alimenta con productos locales de los mercados de agricultores:

- 🍏 Tiene la oportunidad de comprar frutas, verduras y hierbas frescas.
- 🍏 Apoya a las granjas familiares de Wisconsin y de comunidades vecinas
- 🍏 Invierte directamente en su comunidad.
- 🍏 Las cosechas se realizan en el momento óptimo, lo que mejora la calidad nutricional y el sabor de los productos.
- 🍏 Consume productos con menor cantidad de pesticidas.

## ¿Preguntas o problemas?

Si tiene dudas con respecto al programa, comuníquese con la agencia que emitió sus cheques. Reporte a su agencia local los inconvenientes con el programa o con vendedores particulares que puedan surgir.

El *Senior Farmers' Market Nutrition Program* es un programa nacional del *United States Department of Agriculture*. Patrocinado por:

WI Dept. of Health Services  
Division of Public Health  
P.O. Box 2659  
Madison, WI 53701-2659

De acuerdo con la ley federal y el reglamento del *U.S. Department of Agriculture*, se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a *USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410* o llame al 800-795-3272 o 202-720-6382 (TTY). USDA es un empleador y proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.

Wisconsin Department of Health Services  
Division of Public Health  
P-40154S (Rev. 03/08)

## Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores para Personas Mayores de Wisconsin

WISCONSIN SENIOR FARMERS' MARKET NUTRITION PROGRAM (FMNP)



## ¿Qué es el Senior Farmers' Market Nutrition Program?

El *Senior Farmers' Market Nutrition Program* (Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores para Personas Mayores) le ofrece la oportunidad de adquirir frutas, verduras y hierbas frescas producidas localmente por agricultores certificados.

**Los cheques de Senior Farmers' Market se pueden utilizar desde el 1º de junio hasta el 31 de octubre.**

Usted puede utilizar los cheques en cualquier mercado de agricultores o puesto de ruta participante. Casi todos los condados en el estado cuentan con al menos un mercado participante ¡Hasta los puede llevar con usted cuando viaja dentro el estado!

Diríjase a un mercado autorizado (su agencia le dará una lista) y busque este cartel amarillo o azul:



🍏 No recibirá el cambio si su compra es menor al valor del (los) cheque (s)

🍏 Si el precio de su compra supera la cantidad del (los) cheque (s), puede abonar la diferencia en efectivo o con otro cheque.

🍏 Sus cheques no pueden ser utilizados por otras personas

**¡Por favor use todos sus cheques!**

## Productos Naturales Aprobados en Wisconsin

### Frutas:

Arándanos  
Cerezas  
Ciruelas  
Frutillas  
Frutas rojas (todas)  
Manzanas  
Melones  
Peras  
Ruibarbo  
Uvas

### Verduras:

Acelga  
Aguaturma  
Apio  
Apio nabo  
Berenjena  
Berros  
Bok Choy  
Brócoli  
Calabacín  
Champiñones  
Chirivía  
Coliflor  
Cebollas  
Cebollín  
Espárragos  
Espinaca  
Frijoles (todos)  
Guisantes (todos)  
Hinojos  
Kohlrabi  
Lechuga (todas)  
Maíz (no ornamental o palomitas de maíz)  
Ocra  
Papas  
Pepinos  
Pimientos (todos)

Puerros  
Rabanitos  
Rábanos  
Remolachas  
Repollitos de Bruselas  
Repollo (todos)  
Rutabagas

### Hierbas:

Acedra  
Ajedrilla  
Ajo  
Ajo cebollino  
Albahaca  
Apio de hoja  
Apio de montaña  
Ciboulette  
Cilantro  
Citronella

Tomates  
Tomatilla  
Verduras de hoja verde (todas)  
Zanahorias  
Zapallos

Eneldo  
Epazote  
Estragón  
Mejorana  
Menta  
Orégano  
Perejil  
Romero  
Salvia  
Tomillo  
Toronjil