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. A continuación se muestra un ejemplo.

BAYAS (Berries)

Temporada del mercado de agricultores
Desde junio hasta septiembre

Consejos de compra
Seleccione las bayas que son de color brillante, firmes y sin moho. Si están en una caja, asegúrese de que la caja no está manchada o goteando.

Cómo guardar las bayas
Guárdelas en el refrigerador. Son mejores si se consumen dentro de uno a tres días. Las bayas se pueden congelar.

Preparación
Lave las bayas en agua fría. Las bayas pueden comerse crudas o cocidas.

Receta
Parfait de bayas
½ taza - 1 taza de bayas como desee
½ taza de yogur bajo en grasa
2 cucharadas de granola

Ponga el yogurt en un plato. Añada la granola sobre el yogurt. Riegue las bayas lavadas por encima. ¡Disfrute!

¿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.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del U.S. Department of Agriculture (USDA), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una queja por discriminación, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (Formulario de Queja por Discriminación del Programa del USDA - AD-3027) disponible en línea en https://www.aascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer y en cualquier oficina del USDA, o bien, escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores de Wisconsin

WISCONSIN FARMERS' MARKET NUTRITION PROGRAM (FMNP)

State of Wisconsin
Department of Health Services
Division of Public Health
P-40154S (02/2017)

¿Qué es el Famers' Market Nutrition Program?

El Farmers' Market Nutrition Program le ofrece la oportunidad de adquirir frutas, verduras y hierbas frescas producidas localmente por agricultores certificados.

Los cheques del Farmers' Market Program 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 puede llevar sus cheques con usted cuando viaja dentro del estado!

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

- No recibirá el cambio si su compra es menor al valor del cheque (s).
- Si el precio de su compra supera la cantidad del cheque (s), puede abonar la diferencia en efectivo o con otro cheque.
- Los cheques no se pueden usar en los supermercados.

Alimentos Aprobados Cultivados Localmente

Frutas:

Arándanos
Bayas (todas)
Cerezas
Cerezas de tierra
Ciruelas
Fresas
Manzanas
Melones
Peras
Ruibarbo
Uvas

Hierbas:

Acedra
Ajedrilla
Ajo
Ajo cebollino
Albahaca
Apio de hoja
Apio de montaña
Ciboulette
Cilantro
Citronella
Eneldo
Epazote
Estragón
Mejorana
Menta
Orégano
Perejil
Rábano picante
Romero
Salvia
Tomillo
Toronjil

Verduras:

Acelga
Aguaturma
Apio
Apio nabo
Berenjena
Berros
Bok Choy
Brócoli
Calabacín (invierno y verano)
Chalotes
Champiñones
Chirivía
Coliflor
Cebolla
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
Repollo (todos)
Repollitos de Bruselas
Rutabagas
Tomates
Tomatillas
Verduras de hoja s verde (todas)
Zanahorias
Zapallos