

Agosto
2023

COME MEJOR POR MENOS

EatGatherGo.org

El Mercado al Aire Libre Tiene Alimentos Frescos, Diversión y Aventuras

¿Alguna vez fuiste a un mercado al aire libre? Allí encontrarás desde manzanas a calabacines, y sobre todo, una nueva experiencia. Tienen carritos de comida, artesanías y ropa. Pero lo que más se ve son frutas y verduras frescas. Encontrarás una gran cantidad de vegetales a buen precio.



Algunos Datos

- La primera semana de agosto es la Semana Nacional de los Mercados de Granjeros. Este año, esa fecha es del 6 al 12 de Agosto.
- ¿Sabías que muchos mercados de productos agrícolas aceptan tarjetas EBT/SNAP? Muchos te darán el doble de tus dólares por medio de un programa llamado Double Up Bucks (duplica tus pesos). Ve a doubleupindiana.org/ para saber más de esto.
- Muchos mercados agrícolas de la zona también participan en el Programa de Nutrición de los Mercados de Granjeros de Indiana (FNMP), un programa de asistencia en nutrición para personas mayores de bajos ingresos, familias que reciben WIC y granjeros locales.
- Ve al puesto de información del mercado de granjeros para saber si tienen el programa Double Up Indiana u otro programa SNAP que duplica tu dinero. Para tener más información sobre los mercados de granjeros de Indiana, ve a un mercado local o, si estás interesado en ser un vendedor, visita la página <https://infmtcp.org/>.



Botecitos de Calabacín a la Pizza

Ingredientes

- 2 calabacines medianos o 3 pequeños
- 1/2 taza de salsa de tomate para pasta
- 1/2 taza de queso mozzarella rallado
- 2 cucharadas de queso parmesano

Preparación

1. Precalienta el horno a 350 grados.
2. Lava los calabacines. Quítales los extremos y corta cada uno a lo largo. Con una cuchara suavemente quítales el centro con las semillas.
3. Colócalos en una placa para horno. Echa la salsa de tomate dentro de los calabacines y cubre con los quesos mozzarella y parmesano.
4. Hornea por 25 a 30 minutos o hasta que puedas pinchar los calabacines con un tenedor y el queso esté burbujeando y tostado. Sirvelos calientes y refrigera lo que reste antes de las dos horas.

Nuestras clases son gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchas ideas, ejercicios, comida para probar y recursos. Anótate hoy en <https://www.eatgathergo.org/programs>.



@PurdueNEP



Purdue Extension
Nutrition Education Program



Purduenep



Resources: <https://nfmnd.org/>, www.eatgathergo.org/recipe/zucchini-pizza-boats/

Purdue University is an equal access/equal opportunity institution. This material was partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) and USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).