



4 Razones Buenas Para Comer de Temporada



Junio es el mes nacional de las frutas y verduras y no hay mejor manera de celebrarlo que comprando productos de temporada. Los productos de temporada son productos locales que se compran y consumen cerca del momento en que se cosechan. Estos son solo algunos de los muchos beneficios de comer estacionalmente.

Nutrición

Los productos de temporada se dejan madurar naturalmente en la planta original en comparación con los productos fuera de temporada que a menudo se cosechan prematuramente y maduran por los fabricantes. Los productos madurados en vid a menudo contienen niveles más altos de nutrientes que promueven la salud, como vitaminas, minerales y antioxidantes.

Sabor

Los productos de temporada se cosechan poco antes de comprarlos, ¡permitiendo que brille su sabor fresco y completo!

Presupuesto

Comprar frutas y verduras locales en temporada suele ser menos costoso por varias razones, incluyendo el hecho de que el producto no tiene que enviarse a largas distancias antes de comprarlo.

Apoya a tu Comunidad y al Planeta

La compra de productos de temporada, de granjas locales, no solo apoya las economías locales, sino que también beneficia al medio ambiente al reducir la distancia (y el combustible utilizado) para que los alimentos viajen de la granja a la mesa, lo que ayuda a reducir los gases de efecto invernadero que se liberan al medio ambiente.



Próximos Eventos

Orientación/Seguridad Alimentaria & Nutrición

Cuándo: 9 de mayo, 5:30—7:30 pm

Dónde: Comuníquese con Sierra Puwalski o Caleb Miller al 631-873-4775 para registrarse.

Senior (60+) Distribuciones de Alimentos

Por favor llame para conocer los requisitos de elegibilidad de ingresos y registro.
al: 631-873-4775.

Talleres de Nutrición

Tema: Fibra y Salud

Cuándo: 6 de junio a la 1:00 pm
Dónde: Island Harvest Food Bank
126 Spagnoli Rd., Melville



¿Qué hay en temporada ahora?

A medida que se acerca el verano, esté atento a los siguientes productos que están en temporada a principios y finales de junio en Nueva York:

- | | | |
|-------------|--------------------|----------------------|
| 🍅 Rúcula | 🍅 Habas | 🍅 Tirabeques |
| 🍅 Espárrago | 🍅 Lechuga | 🍅 Espinaca |
| 🍅 Remolacha | 🍅 Champiñones | 🍅 Fresas |
| 🍅 Brocoli | 🍅 Hojas de mostaza | 🍅 Calabaza de verano |
| 🍅 Col | 🍅 Rábanos | 🍅 Brotes |
| 🍅 Cerezas | 🍅 Ruibarbo | 🍅 Tomates |
| 🍅 Chiles | 🍅 Chalotes | 🍅 Calabacín |
| 🍅 Cebollino | 🍅 Guisantes | |
| 🍅 Ajo | | |



NUTRICIÓN Y SALUD CENTRO DE RECURSOS

Encuentra tu mercado de agricultores más cercano

El Departamento de Agricultura y Mercados del Estado de Nueva York proporciona un sitio web para ayudar a localizar los mercados de agricultores más cercanos a usted. Simplemente haga clic en el botón "encontrar un mercado" y seleccione el condado en el que vive. Aparecerán todos los mercados de agricultores dentro del condado seleccionado y se destacarán aquellos que acepten ciertos beneficios como SNAP. Agriculture.ny.gov



Manténgase al Tanto de lo que está en Temporada en Nueva York

Este sitio web del estado de Nueva York permite al usuario ver qué productos están en temporada durante un mes específico. Asegúrese de revisar con frecuencia para averiguar qué frutas y verduras frescas deben estar en el menú durante las diferentes épocas del año.

[Guía de alimentos de](#)



Ensalada Vegetariana de Primavera



Ingredientes de la Ensalada:

- 6 espárragos lanzados sin los extremos inferiores
- 1/2 taza de guisantes
- 2 tazas de rúcula picada gruesa
- 1 taza de lechuga, picada

Para el Aderezo:

- 1 diente de ajo pequeño, machacado
- 1 cucharada de cebollino, cortado en rodajas finas (o sustituya 1 cucharadita de cebolla en polvo)
- 2 cucharaditas de vinagre de vino blanco (o sustituto del vino tinto o vinagre balsámico)
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon (opcional)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal (opcional) y pimienta, al gusto

Indicaciones:

- Ponga a hervir una olla grande de agua. Agregue los espárragos y cocine hasta que estén tiernos pero ligeramente firmes (aproximadamente 4 minutos). Escurrir y correr bajo agua fría para enfriar. Secar con una toalla de papel y luego cortar en trozos de 1 pulgada. Reservar.
- En un tazón pequeño, prepare el aderezo batiendo el ajo, el cebollino, el vinagre, la mostaza, la sal y la pimienta. Batir lentamente el aceite hasta que todo esté completamente mezclado.
- En un tazón grande combine la rúcula, la lechuga, los guisantes y los espárragos. Vierta aproximadamente la mitad del aderezo en la parte superior y mezcle para cubrir las verduras. Pruebe y agregue más aderezo si es necesario. ¡Deja reposar durante 15 minutos para absorber los sabores y sirve cuando esté listo para comer!