



# FARMERS MARKET

## Consejos de Compras

### 1. Decide cuales frutas y verduras están de temporada.

#### Verduras de Verano:

- Pepinos
- Tomates
- Pimientos
- Calabaza
- Judías verdes/ejotes
- Verdes
- Camote
- Quimbombó
- Elote

#### Frutas de Verano:

- Sandía
- Duraznos
- Arándano
- Cerezas
- Frambuesas

#### Verduras de Otoño:

- Tomates (Hay menos por el frío)
- Verduras verdes de ensalada (Oct)
- Espinaca
- Puerros
- Ejotes
- Pepino
- Calabaza (ex: Calabacín)
- Remolacha
- Nabos
- Colinabo
- Apio-nabo
- Maíz dulce
- Calabaza de invierno

#### Frutas de Otoño:

- Frambuesas (late August to first frost)
- Grapes (through mid Oct)
- Pears (through mid Oct)
- Apples (through late Oct)



Produce storage tips scan here



### 2. Elige y guarde sus productos

- Pregunte al cajero por consejos
- Elija productos que no estén dañados
- Escanee este código por consejos sobre guardar productos
- Considere frisar or envasar

### 3. Decide como usar sus productos frescos

- Pregunte al granjero por ideas de recetas!
- Corte camote en forma de papas fritas y asa los en el horno!
- Hierva or asa maíz dulce y coma elote preparado!
- Agrega bayas frescas a su yogurt!
- Disfruta manzanas en rodajas o apio con mantequilla de maní!
- Corte pepino y agrégalo a sus ensaladas!

## RECUERDOS

- Debe de usar sus cupones antes del October 31st.
- No les pueden ofrecer cambio por sus cupones, por favor usen los con cuidado.
- Puede elegir pagar la diferencia en su total si es mas de lo que valen sus cupones.
- Cupones perdidos or robados no pueden ser remplazados, tengan mucho cuidado!



SNAP/Link también son aceptados en el mercado.

## QUEDATE CONNECTADO

Siga el Champaign-Urbana Farmers' Markets en Facebook por mas información sobre eventos semanales!

- @ChampaignFarmersMarket
- @UrbanaMarket
- @CUFarmersMarket



**Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.**



WIC DEL CONDADO DE CHAMPAIGN

# 2025

## MERCADO DE GRANJEROS PROGRAMA DE NUTRICION

¡Disfrute frutas y verduras locales con cupones del WIC Mercado De Granjeros!



Escanee para acceder a un vídeo de este documento en español.



# WIC MERCADO DE GRANJEROS PROGRAMA DE NUTRICION

## SOBRE EL PROGRAMA

- Cada cliente **activo** de WIC es elegible a recibir cupones del WIC Mercado de Agricultores
  - Mujeres, niños, y bebés seis meses o mayores
- Un valor de **\$30 (seis cupones de \$5)**, por participante pueden ser emitidos.

Visite el Mercado de Granjeros en Champaign County y redime sus cupones con un vendedor elegible en cambio por frutas y verduras frescas.

## COMIDAS PERMITIDAS

- VERDURAS
- FRUTAS
- HIERBAS CORTADAS

## COMIDAS NO PERMITIDAS

Verduras Enlatadas, Productos Horneados, Jugos/Sidra Calabazas Ornamentales/Calabazas/Elote, Miel, Cualquier Alimento Procesado (por ejemplo: jaleas/mermeladas), Palomitas, hierbas o plantas en macetas, Nueces, Frijoles/Guisantes secos, Huevos, Flores

## Uso De Cupones en Champaign o Urbana

- Recipientes de WIC en el condado de Champaign son elegibles a recibir cupones que pueden ser utilizados en el Champaign Farmers' Market o Urbana's Market en la plaza, sin importar de qual de los dos mercados sean sus cupones
- Sus cupones solamente pueden ser recogidos en Champaign Farmers Market o Urbana's Market en la plaza.

Por mas información, por favor visite:  
[www.thelandconnection.org/fmnp-match/](http://www.thelandconnection.org/fmnp-match/)

## NUTRICION

Frutas y verduras son excelente fuentes de vitaminas, minerales, y otros nutrientes para mantener tu cuerpo fuerte y saludable.

Come mas colores. Llene su plato con fruta y verduras de diferente colores para recibir mas vitaminas, minerales, y nutrientes.

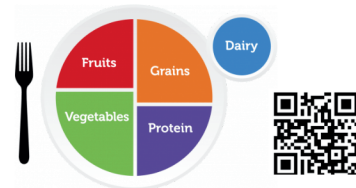
*los cambios pequeños hace una **GRAN** diferencia*



Por recursos adicionales, por favor visite:  
<https://www.wichealth.org/>

## RECURSOS DE MYPLATE

El USDA MyPlate es un excelente guía para crear un plato con muchos nutrientes.



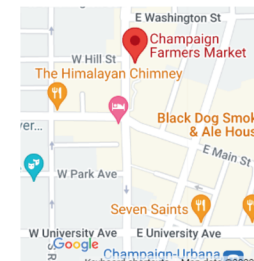
## RECETARIOS Y RECETAS VARATAS



## LOCALIZACIONES Y HORARIOS

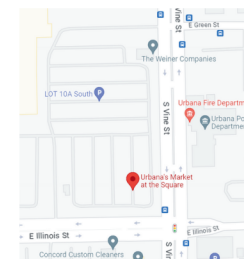
### CHAMPAIGN Mercado De Granjeros

Centro de Champaign:  
Neil y Washington  
Martes 3:00pm-6:00pm  
Mayo 14 - Octubre 22, 2024



### URBANA'S Mercado En La Plaza

Lincoln Square Mall  
Estacionamiento  
Sabados: 7:00am-12:00pm  
Mayo 1 - Octubre 26, 2024



## BUSQUE ESTE LETRERO!



Este letrero amarillo indica que el vendedor puede aceptar sus cupones del Mercado de Granjeros.

