



Ideas para guardar las frutas y vegetales

- Siempre lave las frutas y vegetales antes de consumirlas o cocinarlas
- Enjuague y seque bien los vegetales de hojas. Puede envolver las hojas en un papel toalla antes de entrarlas en una bolsa
- Refrigere las frutas y vegetales si no las va a comer en los próximos dos días
- Guarde las papas y las cebollas en un lugar seco, fresco y oscuro
- Planee comerse las frutas y vegetales dentro de cinco días de comprarlas

MERCADOS DE UN SOLO DIA

West Warwick

The West Warwick Manor
62 Roberts St.
Viernes, 2 de julio &
Viernes, 1 de octubre
11 a.m. – 1 p.m.

The West Warwick Public Library
1043 Main St.
Viernes, 6 de agosto
De 11 a.m. – 1 p.m.

The West Warwick Senior center
145 Washington St.
Viernes, 3 de septiembre
De 11 a.m. – 1 p.m.



PROGRAMA NUTRICIONAL DE MERCADOS AGRÍCOLAS



Guía 2021 para Participantes

Cheques para Mercados Agrícolas



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Para más información sobre WIC o Mercados Agrícolas llame a la Línea de Información del Departamento de Salud al 401-222-5960/RI Relay 711

health.ri.gov/wic

Busque el letrero "Aceptamos cheques para Mercados Agrícolas" en los mercados aprobados en Rhode Island.

Cómo usar los cheques para los mercados agrícolas

CHEQUES PARA MERCADOS AGRÍCOLAS

Los participantes de WIC que son elegibles, recibirán tres cheques durante la temporada y los pueden usar entre junio y octubre.

Los participantes podrán comprar frutas y vegetales frescos cultivados localmente, sin cocinar y hierbas frescas, cortadas.

Los cheques para mercados agrícolas SOLO pueden ser usados en los mercados agrícolas.

Si desea comprar artículos no aprobados por WIC en el Mercado Agrícola, tiene que hacer dos transacciones diferentes.

No se le devolverá dinero en efectivo. Si su compra es menor del valor del cheque, solo la cantidad total de la compra será escrita en el cheque.

No puede usar un cheque para Mercados Agrícolas entre dos granjeros. Use un cheque con cada granjero.

Puede combinar varios cheques para Mercados Agrícolas en una transacción.

Es permitido pagar la diferencia si se pasa del total en los cheques.

Los cheques perdidos o robados no serán reemplazados.

NO SE LE DEVOLVERA DINERO de los cheques para los mercados agrícolas.

Artículos que **no** se pueden comprar con los

CHEQUES PARA MERCADOS AGRÍCOLAS:

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| • Comida horneada/ cocinada | • Mangos |
| • Banano (Guineo) | • Almíbar de maple |
| • Quesos | • Carnes |
| • Cidra | • Hierbas medicinales |
| • Hierbas secas o sembradas | • Leche |
| • Frutas secas | • Nueces |
| • Huevos | • Naranjas |
| • Flores | • Mandarinas |
| • Toronjas | • Calabazas pintadas |
| • Jícara | • Bandejas/Ensaladas para fiestas |
| • Miel | • Piñas |
| • Mermeladas y Jaleas | • Plantas |
| • Limones verdes/Limas | • Flores sembradas |
| | • Mariscos |
| | • Semillas |

La esquina de recetas

Ensalada de calabacín fresco

Lista para el mercado agrícola:

- ✓ Calabacín
- ✓ Cebollín
- ✓ Pimiento verde
- ✓ Tomate



Ingredientes:

- 1 calabacín mediano
- 1 cebollín
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 tomate mediano
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¼ taza de vinagre blanco

Procedimiento:

1. Lave y corte el calabacín, cebollín, pimiento verde y tomate en pedazos pequeños.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aceite y el vinagre. Eche ese aderezo encima de los vegetales y mezcle bien.
3. Cubra y enfríe hasta el momento de servir.

MERCADOS AGRÍCOLAS:

Bristol

Mount Hope Farm Farmer's Market (**se acepta EBT**)
250 Metacom Avenue
Sábados, del 15 de mayo al 30 de octubre
De 9 a.m. – 12:30 p.m.

Burrillville

Stillwater Mill Complex (**se acepta EBT**)
75 Tinkham Lane
Sábados, del 5 de junio al 25 de septiembre
De 9:30 a.m. – 12:30 p.m.

Central Falls

Central Falls Farmer's Market (**se acepta EBT**)
559 Dexter Street
Martes, del 6 de julio al 26 de octubre
De 3 p.m. – 6:30 p.m.

Charlestown (Nuevo)

Charlestown Land Trust Farmer's Market
Church of the Holy Spirit
4150 Old Post Road.
Viernes, del 25 de junio al 3 de septiembre
De 9:30 a.m. – 1:00 p.m.

Cranston (Nuevo)

Pawtuxet Village Farmer's Market (**Se acepta EBT**)
Rhodes on the Pawtuxet (en el estacionamiento)
60 Rhodes Place
Sábados, del 1 de mayo al 30 de octubre
9 a.m. al mediodía

East Providence

Weaver Library Farmer's Market (**se acepta EBT**)
41 Grove Avenue
Jueves, del 24 de junio al 9 de septiembre
De 4 p.m. – 7 p.m.

Narragansett

Fisherman's Memorial Park
1011 Point Judith Road
Domingos, del 2 de mayo al 31 de octubre
De 9 a.m. – 1 p.m.

Newport

Aquidneck Growers Market (**se acepta EBT**)
Edgar Court & Chapel Street
Miércoles, del 19 de mayo al 27 de octubre
De 2 p.m. – 6 p.m.

Aquidneck Growers Market (se acepta EBT)

35 Dexter Street
Sábados, del 15 de mayo al 30 de octubre
De 9 a.m. – 1 p.m.

North Kingstown

Coastal Growers' Market at Casey Farm
2325 Boston Neck Road
Sábados, del 15 de mayo al 30 de octubre
De 8:30 a.m. – 12:30 p.m.

Providence

Armory Park (**se acepta EBT**)
Parade Street & Hudson Street
Jueves, del 3 de junio al 28 de octubre
De 3:30 p.m. – 7 p.m.

Broad St. Farmer's Market (se acepta EBT)

807 Broad Street
Sábados, del 19 de junio al 30 de octubre
De 8 a.m. al mediodía

Hope Street Farmer's Market (se acepta EBT)

Lippitt Park
Sábados, del 1 de mayo al 30 de octubre
De 9 a.m. – 1 p.m.

Neutaconkanut Park (se acepta EBT)

675 Plainfield Street
Lunes, del 5 de julio al 25 de octubre
De 3 p.m. – 6 p.m.

Sankofa Market (se acepta EBT)

Knight Memorial Library
275 Elmwood Avenue
Miércoles, del 23 de junio al 27 de octubre
De 2 p.m. – 6 p.m.

Sims Ave Farmer's Market (Nuevo)(se acepta EBT)

10 Sims Avenue
Sábados, del 1 de junio al 30 de octubre
De 9 a.m. – 1 p.m.

Scituate (Nuevo)

Scituate Farmer's Market
Scituate Art Festival
46 Institute Lane
Sábados, del 22 de mayo al 2 de octubre
De 9 a.m. al mediodía

Smithfield

Blackbird Farm Farmer's Market
660 Douglas Pike
Domingos, del 13 de junio al 10 de octubre
De 10 a.m. – 2 p.m.

Tri-county Community Action agency (Nuevo)

374 Farnum Pike
Lunes del 7 de junio al 2 de agosto
De 12 p.m. – 5 p.m. Cerrado el 5 de julio

South Kingstown

South Kingstown Farmer's Market (**se acepta EBT**)
25 West Independent Way
Sábados, del 24 de abril al 30 de octubre
De 8:30 a.m. – 12:30 p.m.

South County Farmer's Market (Nuevo)

71 Beaver River Road
Viernes, del 7 de mayo al 29 de octubre
De 3:30 p.m. – 7:30 p.m.

Warren

Schoolyard Farmer's Market (**se acepta EBT**)
691 Main Street
Miércoles, del 16 de junio al 13 de octubre
De 4 p.m. – 7 p.m.

Warwick

Goddard State Park (**se acepta EBT**)
1095 Ives Road
Viernes, del 28 de mayo al 29 de octubre
De 9 a.m. – 1 p.m.

West Warwick

Artic Gazebo (Heart of Artic Village) (**se acepta EBT**)
Entre Main Street. & Washington Street
Miércoles, del 7 de julio al 27 de octubre
De 3 p.m. – 6 p.m.

Westerly

Westerly Land Trust Farmer's Market (**se acepta EBT**)
85 Main Street
Jueves, del 17 de junio al 16 de septiembre
De 10 a.m. – 1 p.m.

Woonsocket

Woonsocket Farmer's Market (**se acepta EBT**)
John A. Cummings Way Esquina Clinton Street
Martes, del 6 de julio al 26 de octubre
De 3 p.m. – 6 p.m.

PUESTOS DE LA GRANJA

Charlestown

Quonnie Farms
16 West Beach Road
Del 15 de mayo al 31 de octubre
Diario, de 10 a.m. – 6 p.m.

East Greenwich

Pezza Farms & Garden Center
2657 South County Trail
De abril a diciembre
Todos los días, excepto martes
De 9 a.m. – 5 p.m.

Glocester

The Farm LLC
463 Tourtellot Hill Road
De abril a noviembre
Domingos, de 10 a.m. – 2 p.m.
Miércoles, de 1 p.m. – 6 p.m.

Johnston

Pezza Farm
2279 Plainfield Pike
De abril a diciembre
Diario, de 9 a.m. – 5 p.m.

Salisbury Farm

11 Pecek Hill Road
De mayo al 31 de octubre
Diario, de 10 a.m. – 5 p.m.

Lincoln

Old Orchard Farm
505 Old River Road
Del 3 de junio al 17 de octubre
De lunes a viernes, de 9 a.m. – 6 p.m.
Sábados y domingos, de 9 a.m. – 5 p.m.

North Kingstown

Narrow Lane Orchard
213 Narrow Lane
Del 1 de agosto al 31 de octubre
Diario, de 10 a.m. – 5 p.m.

Luckyfoot Ranch

1337 Gilbert Stuart Road
De junio a diciembre
Miércoles, de 2 p.m. – 6 p.m.

North Smithfield

Goodwin Brothers Farm
458 Greenville Road
Del 1 de junio al 31 de octubre
Diario, de 9 a.m. – 6 p.m.

Scituate

Barden Family Orchard
56 Elmdale Road
Del 31 de julio al 31 de octubre
De lunes a viernes, de 9 a.m. – 6 p.m.
Fines de semana y días feriados, de 9 a.m. – 5 p. m.

PV Farm Stand (puesto de la granja)

56 Peep Toad Road
Viernes y sábados, de 3:30 p.m. – 6 p.m.
Domingos, de 12 p.m. – 6 p.m.

Smithfield (Nuevo)

Appleland Orchard
135 Smith Avenue
Del final de agosto al 24 de diciembre
Diario, de 8 a.m. – 6 p.m.

West Kingston (Nuevo)

The Lazy K Ranch Farm
71 Beaver River Road
Viernes, de mayo a noviembre, de 3 p.m. – 7 p.m.
Sábados y domingos, de 10 a.m. – 4p.m.

Warwick (Nuevo)

Westbay Community Action
West Bay Farm
1351 Centerville Road
Jueves, del 24 de junio al 7 de octubre
De 3 p.m. – 6 p.m.