

VIDA SALUDABLE PARA CADA TEMPORADA



¿Qué hay de temporada a nivel local?

- Colesde Bruselas
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor
- Ajo
- Kiwi
- Puerros
- Limón meyer
- Cebollas
- Chirivías
- Papas
- Achicoria
- Nabos
- Calabaza de invierno

¡Y mucho, mucho más!

Obtenga más información sobre los alimentos de temporada en el mercado de agricultores de su localidad.

Mercados de agricultores

Los compradores que reciben beneficios de CalFresh pueden pasar sus tarjetas de EBT por el monto que elijan en el puesto de información del Farmers' Market Manager y recibir hasta \$15 en tokens Market Match, para frutas y verduras frescas, una vez por mercado.

Comuníquese con North Coast Grower's Association para conocer el Calendario del Mercado de Agricultores de 2025.

www.northcoastgrowersassociation.org

Banco de comida

Para obtener ayuda con la comida, comuníquese con el banco de alimentos local, Food for People:

<https://www.foodforpeople.org>
707-445-3166



Chile vegetariano en olla de cocción lenta

Prueba este Chile Vegetariano esta noche con tu familia. ¡Tiene un alto contenido de fibra y vitamina C, y las especias le dan un toque extra!

Ingredientes

- ½ cebolla mediana, picada
- ½ pimiento verde, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cacao polvo sin azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 lata (14 onzas) de tomates cortados en cubitos asados al fuego
- 2 tazas de frijoles cocidos
- ½ batata mediana, pelada y picada
- ½ taza de agua

Instrucciones

Combine todos los ingredientes en la olla de cocción lenta y cocine a temperatura BAJA durante 7-8 horas, o ALTA durante 4 horas, o hasta que el chile se espese y las verduras estén cocidas.

Fuente: Leah's Pantry

Solitar CalFresh

¿Necesita ayuda para comprar frutas y verduras frescas para su familia?

Escanee el código QR a continuación con su teléfono para acceder a la actualidad nformación de ingresos y legibilidad y para iniciar su solicitud.

BenefitsCal.com



Puede llamar al personal de CalFresh de Changing Tides Family Services para obtener ayuda con la solicitud, así como apoyo con el proceso de mantenimiento o recertificación de sus beneficios de CalFresh.

Actualización del Jardín de Demostración de CTFS



Cosecha de Papas y Manzanas

Fresas



Visite las páginas de Facebook y sitio web de Changing Tides Family Services para mantenerse actualizado con lo que está sucediendo con CalFresh.