

VIDA SALUDABLE PARA CADA TEMPORADA



¿Qué hay de temporada a nivel local?

- Alcachofa
- Judías verdes
- Arándanos
- Brócoli
- Coliflor
- Maíz
- Pepino
- Higos
- Ajo
- Colinabo
- Melocotones
- Ciruelas
- Guisantes
- Tomatillos
- Tomates
- Calabacín

¡Y mucho, mucho más!

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

Cierres de oficina

- 19/6/2025 Juneteenth
- 4/7/2025 Día de la Independencia
- 1/9/2025 Día del Trabajo



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

707-444-8293 OR 800-795-3554

WWW.CHANGINGTIDESFS.ORG

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/CHANGINGTIDESFAMILYSERVICES/](https://WWW.FACEBOOK.COM/CHANGINGTIDESFAMILYSERVICES/)



Salsa de ciruelas deliciosa

Tiempo total: 10 minutos + 2 horas
Ración: 1/2 taza
Ración: 8

Ingredientes

- 2 tazas de tomates picados
- ½ cebolla picada fina
- 2 tazas de ciruelas, sin hueso y picadas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 8 ramitas de cilantro (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón. Tape y refrigere por lo menos dos horas.
2. Sirva ½ taza para el almuerzo o la cena. Esta salsa combina muy bien con pollo o pescado a la parrillao al horno.

Esta receta fue creada en colaboración con
Sesame Street in Communities. (<http://ssic.org>)

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.

Del CTFS

Jardín de demostración



Flor de fresa

y

Flor de ajedrez



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