

OTOÑO/INVIERNO 2025

VIDA SALUDABLE PARA CADA ESTACIÓN



Celebrating 50 years of Supporting Families and Communities in 2025!



¿Qué hay de temporada a nivel local?

- Manzanas
- Aguacates
- Albahaca
- Remolacha
- Brócoli
- Repollo
- Zanahorias
- Maíz
- Coliflor
- Uvas
- Peras
- Papas
- Calabazas
- Espinacas
- Calabazas
- Tomatillos
- Tomates
- Calabacines

¡Y mucho, mucho más!

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

Cierre de oficinas

- 11/11/2025 Día de los Veteranos
- 27/11 y 28/11/2025 Día de Gracias
- 22/12-26/12/2025 Navidad



Mercados de Agricultores

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

Contacte con la Asociación de Productores de la Costa Norte para consultar el Calendario del Mercado Agrícola de 2025.

www.northcoastgrowersassociation.org

Banco de Comida

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

<https://www.foodforpeople.org>

707-445-3166



Consulte el código QR para obtener recursos adicionales durante el cierre del gobierno

707-444-8293 OR 800-795-3554

WWW.CHANGINGTIDESFS.ORG

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



Crujiente de pera fácil y delicioso

Este crujiente de pera fácil es una forma deliciosa de disfrutar de una abundante cosecha de otoño. ¡Sírvelo caliente con helado de vainilla!

Ingredientes

- 4-5 tazas de peras peladas y rebanadas
- 1 taza de copos de avena
- 1 taza de azúcar morena compacta
- ½ taza de mantequilla (1 barra)
- ½ taza de frutos secos (opcional) (almendras, nueces o pecanas)
- 2 cucharaditas de canela, divididas

Instrucciones

- Precaliente el horno a 375° F/ 190 °C.
- Espolvoree 1 cucharadita de canela sobre las peras y revuelva para cubrirlas.
- Transfiera a una fuente para hornear de 8-9"/ 20 a 23 cm o a una sartén de hierro fundido de 10 "/ 25 cm.
- Combine la avena, el azúcar moreno, la mantequilla, las nueces y la canela restante. Use un tenedor para mezclar. Espolvoree sobre las peras.
- Hornee a 375° F/190 °C durante 35-40 minutos hasta que los bordes burbujeen y la cobertura esté ligeramente dorada.

Solicitar 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 información actual sobre ingresos y elegibilidad y para comenzar su solicitud.

BenefitsCal.com



También puede llamar al personal de CalFresh de Changing Tides Family Services para obtener ayuda con la solicitud, así como apoyo con el proceso de mantener o recertificar sus beneficios de CalFresh.

**Del CTFS CalFresh
Huertos
de demostración**

Uvas



Tomates Cherry



Visita las páginas de Facebook y el sitio web de Changing Tides Family Services para mantenerte al día con lo que está sucediendo con CalFresh.