

PRIMAVERA/VERANO 2026

# VIDA SALUDABLE PARA CADA TEMPORADA



## ¿Qué hay de temporada a nivel local?

- Espárragos
- Alcachofas
- Judías
- Arándanos
- Brócoli
- Coliflor
- Maíz
- 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.

## Cierre de oficinas

- 25/5/2026 Día de los Caídos
- 19/6/2026 Juneteenth
- 3/7/2026 Día de la Independencia
- 4/9/2026 La oficina cierra al mediodía
- 7/9/2026 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 2026.

[www.northcoastgrowersassociation.org](http://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](http://WWW.CHANGINGTIDESFS.ORG)

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



## Sopa sencilla de espárragos y puerros

Tiempo de preparación: 15 minutos; Tiempo de cocción: 30 minutos; Raciones: 4

### Ingredientes

- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 puerros grandes, finamente picados (partes blancas y verde pálido)
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 manojos de espárragos, limpios y cortados en trozos de 1 pulgada
- 5 tazas de caldo de verduras + más para diluir si es necesario
- Sal y pimienta
- 1/4 taza de yogur natural entero
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- perejil picado para servir

### Preparación

1. Derrita la mantequilla en una cacerola de fondo grueso a fuego medio. Añada los puerros picados y cocine, removiendo de vez en cuando, hasta que desprendan aroma, unos 5 minutos. Añade el ajo y los espárragos y cocina durante 1 minuto más.
2. Añade el caldo de verduras y una pizca generosa de sal y pimienta. Lleva a ebullición. Reduce el fuego a medio-bajo y cocina hasta que los espárragos estén tiernos. Unos 20 minutos. Retira del fuego y pasa la sopa a una batidora de alta velocidad junto con el yogur natural. Bate a alta velocidad hasta que quede suave y cremosa. Vuelva a poner la sopa en la olla, añada el jugo de limón y mantenga a fuego lento durante unos 5 minutos para que los sabores se mezclen. Pruebe el punto de sal y pimienta y añada más si es necesario.
3. Reparta en cuencos y espolvoree con perejil fresco picado.

<https://dishingupthedirt.com>

## 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 actual información de ingresos y legibilidad y para iniciar su solicitud.

BenefitsCal.com



## Del CTFS

### Jardín de demostración



### Apio y puerros Puerros y Lechuga



Visite las páginas de Facebook y sitio web de Changing Tides Family Services para mas información sobre programas.