

¿Qué hay en TEMPORADA?



Otoño

FRUTAS

- Manzanas
- Cantalupo
- Arándanos
- Uvas
- Peras
- Sandía

VEGETALES

- Rúcula
- Remolacha
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Frijol de Soya
- Berenjena
- Ajo
- Verdes
- Col Rizada
- Colinabo
- Lechuga
- Puerros
- Cebollas
- Chirivías
- Chicharos
- Pimientos
- Papas
- Calabazas
- Rábanos
- Nabo Sueco
- Cebollines
- Espinacas
- Coles
- Papas Dulces
- Nabos

OTRO

- Hierbas
- Miel
- Hongos



Encuentra un Mercado de Agricultores Cerca de Ti

www.mifma.org



#FarmersMarketsMI



Consejos de Seguridad Alimentaria

Mantener los alimentos seguros y frescos durante los mercados de otoño y durante el invierno:

- **Comprender la diferencia entre jugo y sidra pasteurizados y no pasteurizados.** Los productos pasteurizados se han calentado para matar cualquier bacteria o microorganismo que pueda estar presente. Los líquidos no pasteurizados pueden contener bacterias dañinas que pueden causar enfermedades.
- **Compra y guarda calabazas sanas.** Busque los tallos que no estén arrugados, ennegrecidos o húmedos. Las variedades sin cortar pueden durar hasta tres meses cuando se almacenan entre 45°F y 50°F.
- **Aprenda cómo almacenar su miel indefinidamente.** Mientras el recipiente tenga una tapa y permanezca libre de agua, la miel puede durar sin estropearse.
- **Evitar la contaminación cruzada.** Mantenga las carnes y los mariscos crudos lejos de las frutas o verduras frescas, y nunca deje que los alimentos cocidos toquen una superficie que fue compartida con un alimento crudo.

Lista de Compras del Mercado de Agricultores

Frutas	_____

Vegetales	_____

Otros	_____

