¿Qué hay en TEMPORADA?

Verano

FRUTAS

- Albaricoques
- Moras
- Cantalupo
- Guindas
- Nectarinas
- Duraznos
- Ciruelas
- Frambuesas
- Fresas
- Sandia

VEGETALES

- Frijoles
- Remolacha
- Brócoli
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Elote
- Pepino
- Berenjena
- Paisajes de Ajo
- Verdes
- Col Rizada
- Colinabo
- Puerros
- Cebolla
- Pimientos
- Papas
- Rábanos
- Cebollines
- Coles
- Calabaza de Verano
- Acelgas
- Tomates
- Nabos
- Calabacín

OTRO

- Hierbas
- Hongos
- Miel
- Flores Cortadas

Encuentra un Mercado de Agricultores Cerca de Ti

www.mifma.org

#MIFarmersMarkets

MICHIGAN FARMERS MARKET ASSOCIATION

Consejos de Seguridad Alimentaria

Cuándo y cómo lavar frutas, verduras y otros productos agrícolas:

- **Lavar las frutas con una piel áspera y protectora antes de consumirlas.** Las partículas se pueden alojar en la piel de la fruta y cortar a través de esta piel, antes del lavado puede contaminar la fruta.
- **Use un cepillo de fregar en cualquier fruta donde se coma la piel.** Un cepillo ayuda a eliminar partículas y bacterias de la superficie de la fruta.
- **Las verduras agrupadas, como el brócoli o la lechuga, deben enjuagarse antes de consumirlas.** El enjuague justo antes de preparar o consumir mantiene la comida segura y fresca.
- **Evita lavar las bayas hasta justo antes de consumirlas.** Lavar las bayas y almacenarlas puede acelerar el crecimiento de moho y aumentar el deterioro.
- **No laves los huevos.** Lavar los huevos puede aumentar el riesgo de contaminación, ya que elimina la capa protectora natural y permite que el agua y las bacterias entren al huevo.

Lista de Compras del Mercado de Agricultores

Frutas

Vegetales

Otros

Los materiales se apoyan a través de una subvención de Educación y Capacitación en Seguridad Alimentaria y una subvención del Bloque Especial de Cultivos a través del Departamento de Agricultura y Desarrollo Rural de Michigan.