

Guía de Frutas y Vegetales por Temporada



Esta guía divide las frutas y vegetales según la estación del año en la que están disponibles.

Primavera

acelgas
aguacates
alcachofas
chabacanos
chicharos
espárragos
fresas
guayabas
hojas verdes de berza
mangos
naranjas
pimientos (chiles de campana)
ruibarbo
toronjas

Verano

acelgas
aguacates
calabazas
calabacitas
cerezas
ciruelas
chabacanos
chicharos
duraznos
ejotes
elotes
fresas
mangos
melón cantaloupe
melón honeydew
naranjas
nectarinas
okra
papayas
peras
pimientos
sandías
tomates
uvas

Otoño

acelgas
calabaza acorn
calabaza butternut
calabazas
camotes
col de Bruselas
chayotes
chirimoyas
ejotes
granadas
kiwis
mandarinas
melón honeydew
nabos
okra
peras
pérsimos
tomates
uvas

Invierno

aguacates
col de Bruselas
guayabas
chayotes
chirimoyas
hojas verdes de berza
hojas verdes de mostaza
kiwis
mandarinas
nabos
naranjas
peras
toronjas

Todo el Año

Ajo
apio
berenjenas
brócoli
cebollas
cebollas verdes
col rizada
coliflor
chirivías
chiles
espinacas
frutas secas
frutas y vegetales congelados
frutas y vegetales enlatados
hongos
jugo de fruta 100% natural
jugo de vegetales 100% natural
jícamas
lechuga
limas o limones verdes
limones
manzanas
nopales
papas
pepinos
piñas
plátanos
puerros
rábanos
remolachas
repollo chino (bok choy)
repollo
tomatillos
zanahorias

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.