

HEALTHY TIP:
EAT IN SEASON



*Fruits and vegetables are nutritious
and affordable when eaten in season!*

SPRING:

- Apricots
- Artichokes
- Asparagus
- Beets
- Broccoli
- Collard greens
- Fennel
- Green beans
- Oranges
- Peas
- Radishes
- Rhubarb
- Spinach
- Strawberries
- Swiss chard

SUMMER:

- Apricots
- Bell peppers
- Berries
- Cherries
- Corn
- Cucumbers
- Eggplant
- Garlic
- Melons
- Nectarines
- Okra
- Peaches
- Plums
- Summer squash
- Tomatoes
- Zucchini

FALL:

- Beets
- Broccoli
- Brussels sprouts
- Cauliflower
- Cranberries
- Garlic
- Ginger
- Grapes
- Mushrooms
- Pears
- Persimmons
- Pineapples
- Pomegranates
- Sweet potatoes
- Swiss chard
- Winter squash

WINTER:

- Brussels sprouts
- Collard greens
- Grapefruit
- Kale
- Kiwi
- Leeks
- Oranges
- Pears
- Persimmons
- Pomegranates
- Sweet potatoes
- Tangerines
- Turnips
- Winter squash

AVAILABLE YEAR ROUND:

- Apples
- Avocado
- Bananas
- Bell peppers
- Cabbage
- Carrots
- Celery
- Leeks
- Lemons
- Lettuce
- Mushrooms
- Onions
- Papayas
- Parsnips
- Potatoes

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.



¡Las frutas y verduras son nutritivas y económicas cuando se consumen en temporada!

PRIMAVERA:

- Albaricoques
- Alcachofa
- Espárragos
- Remolachas
- Brocólí
- Berza
- Hinojo
- Judías verdes
- Naranjas
- Chicharos
- Rábanos
- Ruibarbo
- Espinacas
- Fresas
- Acelgas

VERANO:

- Albaricoques
- Pimientos
- Bayas
- Cerezas
- Maíz
- Pepinos
- Berenjena
- Ajo
- Melones
- Nectarinas
- Oca
- Duraznos
- Ciruelas
- Calabazas de verano
- Tomates
- Calabacín

OTOÑO:

- Remolachas
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Arándanos agrios
- Ajo
- Jengibre
- Uvas
- Champiñones
- Peras
- Caquis
- Piñas
- Camote
- Acelgas
- Calabaza de invierno

INVIERNO:

- Coles de Bruselas
- Berza
- Toronja
- Col rizada
- Kiwi
- Puerros
- Naranjas
- Peras
- Caquis
- Granadas
- Camote
- Mandarinas
- Nabos
- Calabaza de invierno

DISPONIBLES TODO EL AÑO:

- Manzanas
- Aguacate
- Plátanos
- Pimientos
- Repollo
- Zanahorias
- Apio
- Puerros
- Limones
- Lechuga
- Champiñones
- Cebollas
- Papayas
- Chirivías
- Papas

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.