

HEALTHY TIP:

EAT IN SEASON

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

SPRING:

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

SUMMER:

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

FALL:

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

WINTER:

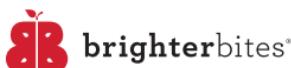
- Brussels sprouts
- Kiwi
- Persimmons
- Turnips
- Collard greens
- Leeks
- Pomegranates
- Winter squash
- Grapefruit
- Oranges
- Sweet potatoes
- Tangerines
- Kale
- Pears

AVAILABLE YEAR ROUND:

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

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites



CONSEJOS SALUDABLES:

CONSUMA FRUTAS Y VERDURAS EN TEMPORADA

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

PRIMAVERA:

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

VERANO:

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

OTOÑO:

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

INVIERNO:

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

DISPONIBLES TODO EL AÑO:

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

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.