



# ¡Estos Mercado de Agricultores Aceptamos EBT y Doblan tu Dinero

*(Pregunte como Doblar tu Dinero en la mesa de información del mercado)*

## Burley Farmers Market (Mercado de Agricultores de Burley)

Cassia Fair Grounds, Main Street y Elba Ave  
1101 Elba Ave, Burley  
Jueves por la tarde de 3:00—8:00 pm  
Fechas: 3 y 24 de Junio, 8 y 22 de Julio, 5 y 26 de Agosto, 9 de Septiembre

## Gooding Farmers Market (Mercado de Agricultores de Gooding)

Esquina de 13 y Main, Gooding  
Todos los Martes del 4 de Mayo a 12 de Octubre  
de 2:00 a 6:00 pm

## Twin Falls Farmers Market (Mercado de Agricultores de Twin Falls)

Magic Valley Mall, Twin Falls  
Todos los Sábados del 8 de Mayo al 30 de Octubre  
9:00 am a 1:00 pm



## RAINBOW WATER QUENCHER

### INGREDIENTES

- 12 onzas de agua fría
- 1 pizca ralladura de limón
- 1/4 taza frutas o verduras

### DIRECCIONES

1. Lávese las manos antes de trabajar con alimentos o bebidas.
2. Use un rallador para obtener la ralladura (parte colorida de la cáscara) del limón y luego agréguelo a un vaso limpio.
3. Con una popote o cuchara, revuelva la ralladura en el vaso.
4. Agregue fruta al vaso y revuelva.
5. Agregue agua helada y revuelva.  
¡Disfrutar!

**Nota:** Nos gusta usar fresas, piña, y frambuesas pero puedes usar cualquier fruta que tengas a mano.



Este material se financia por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y el Programa Educativo en Alimento y Nutrición (EFNEP) del USDA Instituto Nacional de Alimento y Agricultura. El USDA y Universidad de Idaho son proveedores que ofrecen igualdad de oportunidades.



## El Programa de Servicio de Alimentos de Verano de Idaho

Estas comidas ayudan a los niños a obtener la nutrición que necesitan para aprender, jugar y crecer durante los meses de verano cuando no están en la escuela.

**Find a FREE meal site near you:**

**EL TEXTO:**

COMIDA to 97779

**LLAMADA:**

(866) 348-63479

**VISITA:**

FNS.USDA.GOV/MEALS4KIDS



## Grow a Garden with EBT

La jardinería es una excelente manera de cultivar alimentos.



SNAP se puede utilizar para comprar semillas para sembrar.



Esto les da a las personas una forma de aumentar las frutas y verduras disponibles para ellos.



Descubrir. Conectar. Autorizar.

*Vive mejor Idaho puede conectarte con servicios para ayudarte a vivir mejor.*

[www.livebetteridaho.org](http://www.livebetteridaho.org)  
(877) 456-1233 (gratis)



### ¡Encuentra una clase gratis!

*Eat Smart Idaho ofrece clases gratuitas para personas de bajos ingresos de Idaho.*

#### TEMAS

- Alimentación saludable
- Compra inteligente
- Seguridad alimentación
- Cocina rápido y saludable
- Manejo del presupuesto en la compra de abarrotes
- Aumento de la actividad física

Para Eat Smart Idaho clases en Cassia, Gooding, Jerome, Lincoln, Minidoka, y Twin Falls Counties, contacta Celia (208)-324-7578

Conéctese con nosotros en



Para recetas, visite  
[www.EatSmartIdahointheKitchen.com](http://www.EatSmartIdahointheKitchen.com)  
o apunte la cámara de su teléfono a este código QR



Ettesvold/Villicana— Spring 2021

