DETALLES DE LOS MERCADOS

Boulder County Farmers Markets

BOULDER

Ubicado en la Calle 13, entre la Avenida Arapahoe y Canyon Blvd.

Sábados de 8 a.m. a 2 p.m.
Del primer sábado de abril al tercer sábado de noviembre.
Estacionarse GRATIS en todos los estacionamientos públicos.

Miércoles de 4 p.m. a 8 p.m.
Del primer miércoles de mayo al primer miércoles de octubre.

LAFAYETTE

Ubicado en E. Simpson St. entre Iowa Ave. y Michigan Ave.

Jueves de 4 p.m. a 8 p.m.
Primer jueves de junio al cuarto jueves de septiembre.

LONGMONT

Ubicado en Boulder County Fairgrounds, 9595 Nelson Road.

Sábados de 8 a.m. a 1 p.m.
Del primer sábado de abril al tercer sábado de noviembre.
Mercado de invierno: primer sábado y domingo de diciembre 9 a.m. a 3 p.m.

PARA MÁS INFORMACIÓN

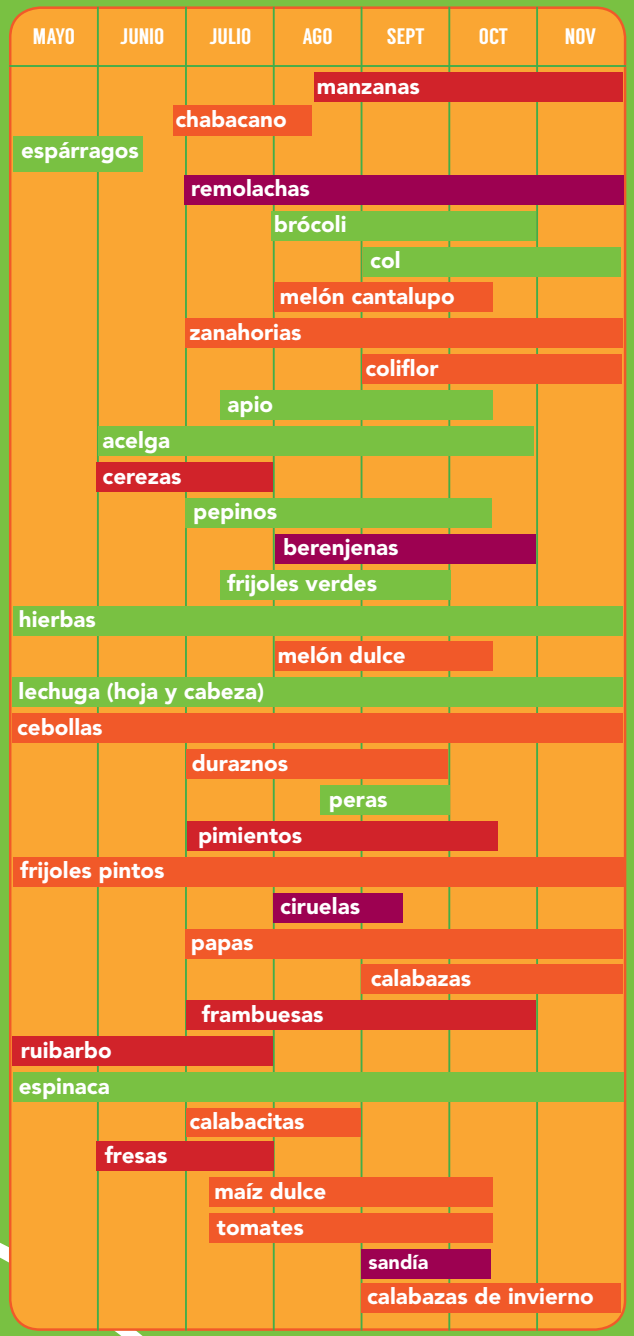
acerca del Boulder County Farmers Market visite www.bcfm.org o llame al 303 910 2236.

¡OPCIONES SALUDABLES!

¡FAMILIAS SALUDABLES!

¡COMIDA DE TEMPORADA!

Visite el Mercado regularmente para conseguir sus frutas y verduras favoritas.



DOUBLE UP FOOD BUCKS™

OBTENGA MÁS en el MERCADO DE GRANJEROS

Obtenga más con sus beneficios de alimentos y de WIC cuando compre en el mercado de granjeros en Boulder, Lafayette y Longmont.

Comprar sus frutas y verduras en los Mercados de Granjeros de Condado de Boulder puede ayudar a usted y a su familia a mantenerse saludables. De hecho, muchos granjeros hacen un gran esfuerzo para que sus frutas y verduras sean lo más nutritivas posibles.

LAS FRUTAS Y VERDURAS PRODUCIDAS LOCALMENTE SON MÁS SALUDABLES

Productos de temporada, recién cosechados, están en su mejor en sabor y nutrición. Las frutas y verduras comienzan a perder algunas de sus vitaminas tan pronto que son cosechadas. Las frutas y verduras del mercado de granjeros terminan de madurar en la planta, de tal manera que conservan sus vitaminas.

LAS FRUTAS Y VERDURAS PRODUCIDAS LOCALMENTE APOYAN A LAS FAMILIAS LOCALES

Comprar las frutas y verduras producidas localmente del mercado de granjeros apoya a las pequeñas familias agricultoras. Comprar directamente de los granjeros reduce los costos y les ayuda a seguir cultivando alimentos nutritivos y saludables para nuestra comunidad. Además, apoyar a los granjeros locales apoya nuestra economía local y el medio ambiente.

CONSEJOS PARA EL MERCADO

¡MANEJE SU BICICLETA!

¡TOME EL AUTOBÚS!

¡TRAIGA SUS PROPIAS BOLSAS!

POR FAVOR RECUERDE
DEJAR SUS MASCOTAS EN CASA.

OBTENGA MAS COMIDA EN EL MERCADO DE GRANJEROS

COMO FUNCIONA

Si está inscrito en asistencia alimentaria (SNAP) o WIC puede obtener más en los mercados de granjeros en Boulder, Lafayette y Longmont. Vaya a la carpa de información naranja en el mercado.

Los participantes de SNAP
Use su tarjeta de EBT en la carpa de información para obtener SNAP bucks que se pueden usar para comprar alimentos autorizados por SNAP en cualquier parte del mercado. Por cada dólar que retire de su cuenta de SNAP, recibirá un dólar de Double Up Bucks, que se usa para comprar frutas y verduras frescas hasta $20 cada visita ($40 en el mercado de Boulder).

Los participantes de WIC
Si está inscrito en WIC puede recibir cupones del mercado de granjeros para comprar frutas, verduras, carne, huevos, y queso. Muestre su tarjeta de eWIC con la etiqueta de este año en la carpa de información para recibir sus dólares de WIC (mientras duren las reservas). Póngase en contacto con su oficina de WIC si no ha recibido una etiqueta para este año.

BoulderCountyDoubleUp.org

¡LOCAL!

¡SALUDABLE!

RECETAS

Estos sitios web tienen recetas rápidas y fáciles para ayudarle estirar sus beneficios de SNAP con frutas y verduras frescas.

CookingMatters.org/recipes: recetas baratas también disponibles en su aplicación.

WhatsCooking.fns.usda.gov: recetas específicas para SNAP, incluyendo el precio de cada comida.

APRENDER MÁS

Para saber si califica para recibir asistencia de alimento, o para aplicar, visite BoulderCountyFoodAssistance.org o llame al 303.441.1000

Para saber más sobre WIC visite BoulderCountyWIC.org o llame al 303.413-7520.

Para aprender más sobre Double Up Food Bucks o SNAP en el mercado de granjeros, Visite BoulderCountyDoubleUp.org o llame al 303.441.1564

Double Up Food Bucks es una colaboración de LiveWell Colorado.

DOUBLE UP FOOD BUCKS™