

# 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.

## CONSUMA FRUTAS Y VERDURAS EN TEMPORADA

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

### PRIMAVERA:

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

### VERANO:

- Albaricoques
- Pimientos
- Bayas
- Cerezas
- Maíz
- Pepinos
- Berenjena
- Ajo
- Melones
- Nectarinas
- Ocra
- 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.