

## GUÍA PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA NUTRICIONAL DEL MERCADO DE AGRICULTORES DE ARIZONA (AZFMNP)

Una vez al año, las familias participantes del programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), así como las personas mayores de más de 60 años que participen el Programa Alimentario de Productos Básicos Complementarios (CSFP, por sus siglas en inglés), pueden recibir \$30 en vales de mercados de agricultores para adquirir frutas, hierbas y vegetales frescos producidos en el ámbito local en los mercados de agricultores certificados. Para consultar una lista de los mercados certificados, visite [www.azfmnp.org](http://www.azfmnp.org).

### RECUERDE LO SIGUIENTE:

- Este programa está financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), y es solo para los participantes de los programas WIC y CSFP.
- Únicamente puede usar sus vales del programa AZFMNP en mercados certificados de agricultores y con agricultores y productores del programa AZFMNP certificados.
- En el mercado, busque los carteles con la leyenda «*AZFMNP Coupons Accepted Here*» (Se aceptan vales del programa AZFMNP). Use sus vales en estos puestos.
- El 30 de septiembre es el último día habilitado para recibir vales.
- El 15 de noviembre es el último día habilitado para usar los vales.
- Los vales solamente pueden usarse para adquirir frutas, hierbas y vegetales frescos producidos en el ámbito local.
- El agricultor y productor participante del programa AZFMNP tiene prohibido dar vueltos. Intente usar el valor total del vale.
- Cuide sus vales. Los vales perdidos o robados no serán reemplazados.
- Si no pudiera buscar sus vales o ir al mercado de agricultores, puede enviar a una persona por usted para que los recoja o vaya al mercado de agricultores.

### ESTÁ PROHIBIDO:

- Recibir dinero en efectivo por sus vales o un vuelto por las compras que pague con ellos.
- Comprar artículos producidos fuera de Arizona, como piñas, mangos o kiwis.
- Usar sus vales para comprar otro tipo de alimentos, como carnes, frutos secos, jamón, legumbres o conservas. Solo puede adquirir frutas, hierbas y vegetales frescos.
- Usar los vales para comprar artesanías u otro tipo de artículos no comestibles.

### ¿TIENE ALGUNA PREGUNTA SOBRE EL PROGRAMA?

Escríbanos por correo electrónico a: [info@azfmnp.org](mailto:info@azfmnp.org), o llámenos al 1-833-836-8253.

*De conformidad con las leyes federales para la protección de los derechos civiles y los reglamentos y normas para la protección de los derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA), tanto el USDA como las reparticiones, oficinas, empleados e instituciones que participen en los programas del USDA o que tenga a su cargo la administración de dichos programas tienen prohibido discriminar por raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, así como tampoco pueden tomar represalias o medidas de castigo por alguna iniciativa anterior de defensa de los derechos civiles vinculada con algún programa o actividad patrocinada o llevada adelante por el USDA.*

*Las personas discapacitadas que necesiten de otros medios de comunicación para poder enterarse de la información sobre el programa (p. ej., Braille, letras imprenta grandes, lenguaje de señas Americano o ASL, etc.), deben comunicarse con la repartición (estatal o local) en donde hayan tramitado sus subsidios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o con problemas de habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio de Retransmisión Federal al (800) 877-8339. Asimismo, puede solicitar información sobre el programa en otro idioma distinto del inglés.*

*Para presentar un reclamo por discriminación sufrida en el marco del programa, rellene el Formulario de reclamo del USDA por discriminación sufrida en un programa (AD-3027), que está disponible en: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una nota dirigida al USDA consignando toda la información solicitada en el formulario. Para pedir un ejemplar del formulario, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario completo o la nota al USDA a través de los siguientes medios: por correspondencia a: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; fax: (202) 690-7442; o por correo electrónico a: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución asume el compromiso de ofrecer igualdad de oportunidades para todos.*



*[Insignia: Programa  
Nutricional del Mercado de  
Agricultores de Arizona]*

Participar del Programa Nutricional del Mercado de Agricultores de Arizona (AZFMNP, por sus siglas en inglés) es una muy buena manera de agregar distintos productos de estación a sus comidas. Cuando compre en el mercado, elija vegetales y frutas de distintos colores, sabores y texturas.

## Receta para la preparación de pimientos rellenos

### Ingredientes

- 3 pimientos
- ½ cebolla (aprox. ½ taza)
- 1 taza de hongos en rodajas (opcional)
- 1 zapallo cortado (aprox. 1 taza)
- 1 taza de tomates en cubos
- 1 taza de arroz cocido
- Aproximadamente, 500 g de carne de res, pavo, pollo o tofu picado (opcional)
- 1 cucharada de albahaca (seca o fresca)
- 1 cucharada de orégano (seco o fresco)
- 4 dientes molidos de ajo
- ¼ de cucharada de sal y pimienta para cada uno

### Instrucciones

1. Cocine el arroz o prepare el arroz instantáneo, según las instrucciones del paquete.
2. Corte los pimientos en mitades, de arriba hacia abajo. Quite el tallo y las semillas.
3. En una sartén grande a fuego medio (300 grados en una sartén eléctrica), cocine la carne hasta que no queden partes rosadas. Condiméntela durante los últimos minutos de cocción.
4. Agregue las cebollas, los hongos y el zapallo en la sartén. De ser necesario, agregue un chorrito de aceite. Saltee la preparación hasta que esté tierna.
5. Agregue los tomates y el arroz. Retire la preparación del fuego.
6. Rellene las mitades de los pimientos con la preparación de la sartén y colóquelos en una fuente para hornear.
7. Cubra la fuente con papel de aluminio.
8. Cocine a 350 grados durante 40 a 50 minutos hasta que los pimientos estén blandos al pincharlos con un tenedor.
9. Sirva el plato.
10. Coloque los restos en el refrigerador dentro de las 2 horas de servido.

### Información nutricional (por porción)

Calorías, 146; Carbohidratos, 16 g; Proteínas, 11 g; Grasas totales, 4,5 g; Grasas saturadas, 1 g; Grasas trans, 0 g; Colesterol, 35 mg; Fibras, 3 g; Azúcares totales, 5 g; Sodio, 243 mg; Calcio, 32 mg; Ácido fólico, 39 mcg; Hierro, 1,9 mg; Calorías derivadas de grasas, 28 %. Calculado con base en 6 porciones; Tamaño de la porción: ½ pimiento.

<https://www.azhealthzone.org/recipes/stuffed-peppers-with-turkey-and-vegetables>

Para consultar otras ideas y recetas para cocinar sus frutas, hierbas y vegetales frescos, visite: [azhealthzone.org](https://www.azhealthzone.org).