

Pollo Caribeño Picante con Salsa de Melocotón



Ingredientes:

- 3/4 tazas de duraznos, fresas o piñas picadas
- 1 pimiento rojo pequeño, picado
- 1 pimiento jalapeño, picado
- 2 cucharadas de cebolla roja, picada
- 2 cucharadas de cilantro picadas
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 diente de ajo, picado
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharada de condimento jerk caribeño
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de tomillo seco
- 1 cucharada de romero seco
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel

Instrucciones:

1. En un tazón pequeño, combine los primeros 9 ingredientes. Deje al lado.
2. En otro tazón pequeño, combine el aceite, azúcar moreno, condimento jerk caribeño, 1/2 cucharada de sal, tomillo seco, romero seco y sazón el pollo.
3. Cocine el pollo a la parrilla, cubierto, a fuego medio durante 9-11 minutos o hasta que el termómetro lea 165.
4. Deje reposar por 5 minutos
5. Corte el pollo y serví con salsa.
6. ¡Disfrute!



Ensalada de Garbanzos Mediterráneo



Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos, escurridos
 - 1/2 cebolla roja, picada
 - 1 pinta de tomates
 - 1 pepino, picado
 - 1 pimiento, picado
 - 1 ramo de perejil, cortado
 - 1 limón exprimido
 - 1/4 taza de aceite de oliva
- Añade la sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Mezcle el jugo de limón y el aceite de oliva en un tazón para hacer un aderezo.
2. Coloque los garbanzos, cebollas, tomates, pepinillos, pimiento y perejil en un tazón de salas.
3. Verte el aderezo sobre la verdura y mezcle
4. Añade la sal y pimienta al gusto
5. ¡Disfrute!



Información presentada por:
Philadelphia Corporation for
Aging

642 North Broad Street
Philadelphia, PA 19130-3409

PCA Helpline: (215) 765-9040

Visite nuestra página de
internet:

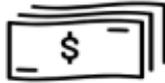
www.pcaCares.org

PCA

PHILADELPHIA CORPORATION FOR AGING™

¿Qué?

Proporciona cuatro cheques de \$5.00 dólares a personas que son elegible.



Puede usar los cheques para comprar frutas o verduras frescas cultivadas en Pennsylvania.



Solo valido en mercados de granjeros certificados en Pennsylvania.

Cheques NO SE PUEDEN gastar en otros mercados ni fuera de Pennsylvania.

Cada persona elegible puede recibir UN SET DE 4 cheques. SOLO UNA VEZ al año.

\$\$\$\$

¿Quién?

60 años antes del 31/12/2019



Residente de Philadelphia.

Proveer identificación o prueba de edad y residencia.



Ingresos de la familia de 2018 no más de:

\$23, 107 (1 persona)

\$31, 284 (2 personas)

\$39, 461 (3 personas)

\$47,638 (4 personas)



No se entregara cambio en efectivo con su compra.

Cheques tienen que ser usados antes del 30, de noviembre del 2019.

* No escriba en los cheques hasta que el vendedor le pida que los firme.*



Comidas elegibles:

SOLO frutas y verduras cultivadas en Pennsylvania.

Si usted tiene cualquier pregunta acerca del tipo de frutas o verduras que puede comprar o cuanto puede comprar, el vendedor del mercado le puede ayudar.

Ejemplos de frutas y verduras elegibles:

Habichuelas verdes

Berenjena

Arándanos

Uvas

Brócoli

Cebolla

Zanahorias

Duraznos

Coliflor

Pimientos

Pepino

Ciruelas

Maíz

Tomates

The Pennsylvania Department of Agriculture operates the Farmers' Market Nutrition Program. If you have any questions about this program, contact:

Bureau of Food Distribution
2301 North Cameron Street
Harrisburg, PA 17110-9408

1-800-468-2433 or www.pda.state.pa.us
Tom Wolf, Governor
Russell Redding, Secretary of Agriculture