

Use esta guía para saber cuáles frutas y verduras están de temporada en Arizona. Para encontrar un mercado de agricultores cerca de usted, visite: [ZonadeSaludAz.org/Mercados](http://ZonadeSaludAz.org/Mercados).

## De Septiembre a Noviembre

Acelgas ●●

Apio ●

Betabel ●●

Brócoli ●●

Calabaza de invierno ●●●●

Calabaza de verano ●●

Calabazas ●●●●

Camotes ●●●●

Cebolla ●

Chícharos ●

Col china ●●

Col de Bruselas ●●

Col rizada ●●

Coliflor ●

Dátiles ●

Ejotes ●

Elote ●●●●

Espinacas ●●

Frijol Pinto ●●●●

Higos ●

Hojas verdes ●

Lechuga ●●

Mandarinas/Clementinas ●

Manzanas ●●

Melón chino ●

Melón ●●

Nabo blanco ●

Ocra ●●

Papas ●●

Pepinos ●●

Peras ●●

Pimientos ●

Puerros ●●

Rábanos ●●

Repollo ●

Sandía ●●

Tomates ●

Zanahorias ●●

Compre frutas y verduras frescas de temporada cuando el sabor y el precio están mejor.

● Desierto bajo ● Desierto alto ● Montañas

