

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.

De Diciembre a Febrero

Acelgas ●	Col rizada ●	Naranjas ●
Betabel ●	Colinabo ●	Pimientos ●
Brócoli ●	Espinacas ●	Puerros ●
Calabazas ●	Hojas verdes ●	Rábanos ●
Camotes ●	Lechuga ●	Repollo ●
Cebolla Verde ●	Limones/limón verde ●	Tomates ●
Chícharos ●●	Mandarinas/Clementinas ●	Toronja ●
Col china ●	Nabo blanco ●	Zanahorias ●
Col de Bruselas ●●	Nabo ●●	

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

● Desierto bajo ● Desierto alto ● Montañas

