

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 Marzo a Mayo

Acelgas ●●

Alcachofas ●●

Apio ●

Betabel ●

Brócoli ●

Calabaza de verano ●

Cebolla Verde ●

Cebolla ●●

Chabacanos ●●

Chícharos ●

Col china ●

Col de Bruselas ●

Col rizada ●●●

Coliflor ●

Colinabo ●

Ejotes ●

Elote ●

Espárragos ●●●

Espinacas ●●

Fresas ●

Hojas verdes ●

Lechuga ●●

Nabo blanco ●●

Naranjas ●

Pepinos ●

Pimientos ●

Puerros ●

Rábanos ●●

Repollo ●

Tomates ●

Toronja ●

Zanahorias ●

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

● Desierto bajo ● Desierto alto ● Montañas

