

Acerca de Comida Fresca

El *Halton Fresh Food Box* es un servicio de compra verduras y frutas frescas para la comunidad sin lucro.

Así funciona:

Una vez al mes usted ordena y paga a su coordinador de área una caja de frutas y verduras de la mayor calidad.

Once días después esta es entregada directamente a su vecindario.

Halton Fresh Food Box le ahorra tiempo y dinero ya que compramos directamente a granjeros y mayoristas.

Es fácil y diferente. Combinando las ventajas de comprar en grandes volúmenes y la conveniencia.



Para obtener mas información o encontrar el lugar de entrega mas cercano: (905)-634-8645

¿Interesado?

Para obtener más información acerca del *Halton Fresh Food Box* llame a:

Brenda Moher
Coordinador
905- 634-8645

hgf@stchristophersburlington.com

Mayores detalles disponibles en la página: www.choices4health.org

Socios en la Comunidad

St. Christopher's Anglican Church
Halton Multicultural Council
Halton Anti-Poverty Coalition
Coalition for Social Justice
Halton Region

Fondos proporcionados principalmente por:

THE ONTARIO
TRILLIUM
FOUNDATION



LA FONDATION
TRILLIUM
DE L'ONTARIO



Fresco para Ti

Las frutas y los vegetales son seleccionados “en su estación” cuando están deliciosos, crujientes y frescos.... en el punto máximo de su valor nutricional.

Empacados Frescos

Las frutas y verduras son ordenadas y empacadas en cajas especiales y entregadas directamente en su vecindario.

Spanish/ Español

¿Cómo Funciona?

- ✓ Al principio de cada mes, ordena y paga la caja.
- ✓ En el 3^{er} martes del mes, recoja su caja en el lugar establecido de su vecindario.
- ✓ Desempacar de la caja es divertido –como un viaje al Mercado o al jardín en su propia cocina.
- ✓ Cada caja incluye una carta con noticias de recetas, consejos de almacenamiento e información de los productos.

¿Cuánto Cuesta?

El costo de cada Caja es:

\$15.00 – Caja regular

\$12.00 – Caja pequeña

Se paga en efectivo cuando usted ordena
Halton Fresh Food Box.

Si usted requiere ayuda o asistencia para comprar su caja por favor contacte a:

**Brenda Moher
Coordinator**

905-634-8645

¿Qué hay en la Caja?

El contenido de frutas y verduras de la Caja cambia de mes a mes y de estación a estación.



Un ejemplo de la caja es:

Lechuga cebollas plátanos papas
espinacas zanahorias naranjas
manzanas calabazas brócoli pepinos
jitomates

- ✓ La diferencia entre una caja pequeña y una regular esta en la cantidad no en la variedad. La caja pequeña es mejor para solteros o personas mayores. La caja regular para cuatro o más personas.
- ✓ ¡Todos pueden participar!
Cuantas mas órdenes tengamos, mayor es el poder de compra, mejor variedad.

¿Por qué Participar?

- ✓ Una forma fácil de obtener alimentos saludables, de alta calidad a buen precio.
- ✓ Es una forma divertida e interesante de tener comida nutritiva.
- ✓ Recoja algunas ideas de recetas, rápidas y saludables.
- ✓ Construya conexiones en su vecindario y comunidad.
- ✓ Compre más frutas y vegetales frescos de granjas locales.
- ✓ Coma más frutas y vegetales.

¿Quiere ayuda para establecer un lugar de entrega de Fresh Food Box en su vecindario?

Llame:

**Brenda Moher
Coordinator**

905-634-8645