

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 Junio a Agosto

Acelgas ●●●

Alcachofas ●●

Betabel ●●●

Brócoli ●

Calabaza de verano ●

Calabazas ●

Cebolla Verde ●●●

Cebolla ●

Cerezas ●●

Chabacanos ●

Chícharos ●●

Ciruelas ●●●

Col china ●●

Col rizada ●

Coliflor ●●

Colinabo ●

Dates ●

Duraznos ●●●

Ejotes ●●

Espinacas ●●

Fresas ●●●

Frijol Pinto ●●

Grapes ●●●

Higos ●

Hojas verdes ●

Lechuga ●

Manzanas ●

Melón chino ●

Melón ●●●

Nabo blanco ●

Nabo ●●

Naranjas ●

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

