



APRIL 2025

MOBILE MARKET FOOD TRUCK NEWSLETTER

MOBILE MARKET ON A ROLL!

The Mobile Market provides FREE produce and shelf stable items. We are open to the public and all are welcome to receive groceries completely free of cost!

No ID or registration required. We will be at the site for the time listed or until food runs out. This schedule is subject to change.

For the most up to date schedule, please check our website at www.ymcaboston.org/mobilemarket/

PROGRAM UPDATES



FREE Nutrition Lesson at Carver Lodge!

Join our incredible nutritionist for a lesson on Smart Strategies for Shopping! The lesson is free and open to anyone interested!

April 2, 2025
9:30 AM - 10:00 AM
Carver Lodge

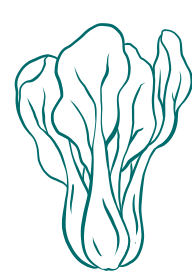
80 Talbot Ave, Dorchester, MA 02119

Don't miss this chance to gain useful tips for making healthier and budget-friendly grocery choices!



East Boston WINTER Farmers Market

Catch our Nutritionist Team hosting a 3-part cooking lesson series with yummy samples at the East Boston Mini Farmers Market



282 Meridian Street
East Boston
3/19, 4/16 and 5/21



Rainbow Skewers at East Boston YMCA!

Our Early Education kiddos at East Boston YMCA learned about all the different colorful foods that can make up a nutrition and delicious snack!

Rainbow skewers are a great activity to practice motor skills, learn our colors, and become familiar with new foods, one small bit at a time!

[Find more Just for Kids activities here](#)

BRIGHT SPOT

The YMCA of Greater Boston's Hunger Prevention Team is making a powerful impact in the fight against food insecurity!

Through four key strategies—Grocery Bag Distribution, the Mobile Market Food Truck, Nutrition Education, and Youth Meals—we have provided nutritious food to thousands individuals & families across Greater Boston.

Together, we are building a healthier, stronger community! [Learn more.](#)



189,081 = **2,052,497**

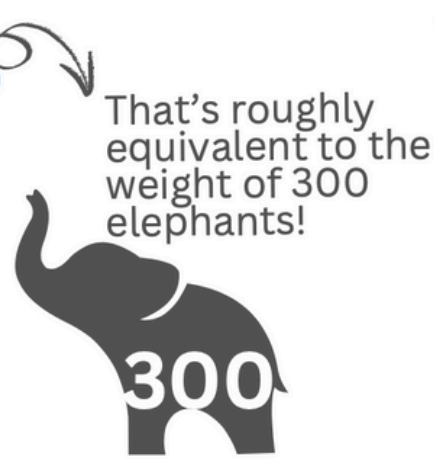
grocery bags distributed



Apples, potatoes, onions, cabbage, & beans were some of the most frequent food items distributed.



pounds of food distributed



That's roughly equivalent to the weight of 300 elephants!

Get Growing This Earth Day!

Celebrate Earth Day (April 22nd) by starting your own garden!

Whether you have a big yard or just a sunny windowsill, growing your own fruits, vegetables, or herbs is a great way to enjoy fresh food and care for the planet.

Need some guidance?

Explore SNAP-Ed's Gardening resources for easy tips on planting, maintaining, and harvesting. Let's dig in and grow something great!

[Link Here!](#)

ADDITIONAL RESOURCES

- [MA SNAP-Ed Community Gardening Toolkit](#)
- [MA SNAP-Ed Mindfull New Year Blog Post](#)
- [New Entry: Crop Production Course April 8th](#)
- [SNAP-Ed All Things Herbs](#)
- [FNS Watch Your Fats, Sugars, & Sodium One-Pager](#)

Connect with us
www.ymcaboston.org/mobilemarket/

This material is provided by the YMCA SNAP-Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). USDA is an equal opportunity provider and employer.

HARVEST OF THE MONTH: HERBS

Herbs and spices are a great way to add flavor to your recipes and dishes without added sodium and sugar. Many people find they can cut down on the amount of salt and fat in their recipes when they add herbs. Using less sodium and less fat are good moves toward heart-healthy cooking. Next time you find yourself wanting to add a little more flavor to a dish try adding cilantro, parsley, basil, or even spices like garlic, cumin, and turmeric for that extra kick!

MEET THE FARMERS

Adriana and Kate
at Thousand Leaves Farm
CROPS: [Rosemary](#), [Thyme](#), [Oregano](#)

Adriana and Kate had a mission to bring herbs back to the kitchen table as nourishing foods, and are proud to be a small scale, diversified farm selling culinary and medicinal herbs, specialty vegetables and flowers. Together they work to offset over harvesting of endangered species, and provide a local source for fresh herbs and veggies!

[Learn more about New Entry Sustainable Farming Project.](#)



SWAP The Salty Seasoning for Flavorful Herbs!

What are the health risks of eating too much sodium?

- Increased blood pressure
- Increased risk of heart disease, heart attack & stroke
- Osteoporosis & weaker bones (due to increased calcium losses)

The recommended limit of sodium is less than 2,300 mg per day (the amount found in 1 teaspoon of salt).

Try using the SWAP Guide recommendations for sodium per serving size when picking your next snack or meal!



| FOOD CATEGORY | CHOOSE OFTEN |
|-----------------------------|-----------------|
| Vegetables | < 140 mg sodium |
| Grains | < 230 mg sodium |
| Protein | < 200 mg sodium |
| Dairy | < 180 mg sodium |
| Processed & Packaged Snacks | None |

PRODUCE TIPS

Short-term ways to save herbs

Bouquet method:

- Trim stems
- Fill a jar with water
- Place cut herbs in water
- Cover with plastic bag & secure with a rubber band
- Store in refrigerator or on the kitchen counter

Long-term way to save herbs

Ice cube method:

- Mince fresh herbs
- Place in an ice cube tray
- Fill a tray with olive oil or boiling water
- Let cool, cover with plastic wrap, freeze
- Store herb ice cubes in zip-close bags up to 1 year

RECIPE



TOSTONES WITH HERB SAUCE

PREP TIME: 20 MINUTES

COOK TIME: 15 MINUTES

SERVES: 4-5 PEOPLE

INGREDIENTS

- 3/4 cup chopped cilantro
- 2 cloves garlic, chopped
- 1/4 cup white wine vinegar
- 2 tbsp olive oil
- 2 tbsp lime juice
- 3 large green plantains
- 1/2 cup avocado oil (for frying)

STEPS

1. In a blender, combine cilantro, garlic, vinegar, olive oil, lime juice, & season with a little salt and pepper. Set aside.
2. Cut ends off plantains, score skin with knife, and peel. Slice into 3/4-inch rounds.
3. Heat 1 inch of oil in a skillet over medium-high. Fry plantain slices in batches for 2 min per side until tender but not browned. Transfer to paper towels to cool.
4. Gently flatten each plantain round using the bottom of a small pan or mug. Reheat oil and fry flattened plantains in batches for 2 minutes per side until crisp. Transfer to paper towels. Serve with green sauce!

FIND MORE NOURISHING RECIPES AT [CLICKNCOOK.ORG](#)

BOLETÍN INFORMATIVO DE MOBILE MARKET FOOD TRUCK

¡EL MERCADO MÓVIL ESTÁ EN

- El Mercado Móvil regala frutas y verduras. Estamos aquí para todos, y cualquiera puede llevarse alimentos sin costo alguno.

No es necesario mostrar identificación ni registrarse. Estaremos en el lugar durante el horario indicado o hasta que se terminen las provisiones. Este horario puede cambiar.

Para ver el calendario más reciente, visita nuestro sitio web en

www.ymcaboston.org/mobilemarket/

ACTUALIZACIONES DEL PROGRAMA



¡Clase de nutrición GRATIS en Carver Lodge!

¡Ven a disfrutar de una clase genial con nuestra nutricionista sobre trucos inteligentes para hacer la compra! ¡Es gratis y está abierta a todos los que quieran participar!

2 de abril de 2025
9:30 a. m. a 10:00 a. m.

Carver Lodge

80 Talbot Ave, Dorchester, MA 02119

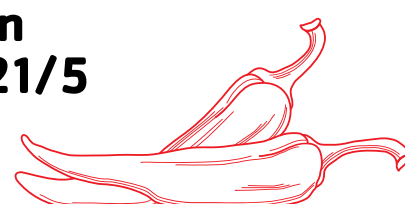
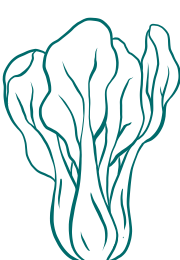
¡No dejes pasar esta oportunidad de recibir consejos prácticos para hacer elecciones de alimentos más saludables y asequibles!



Mercado de agricultores de INVIERNO en East Boston

Venga a conocer a nuestro equipo de nutricionistas mientras presentan una serie de lecciones de cocina de 3 partes, ¡con deliciosas muestras en el East Boston Mini Farmers Market!

282 Calle Meridian,
East Boston
19/3, 16/4 y 21/5



¡Brochetas Arcoíris en el YMCA de East Boston!

¡Los peques de Educación Temprana en YMCA de East Boston descubrieron todos los diferentes alimentos coloridos que pueden formar un refrigerio nutritivo y riquísimo!

¡Las brochetas de arcoíris son una actividad divertida para mejorar nuestras habilidades motoras, aprender los colores y conocer nuevos alimentos, poco a poco!

[Descubre más actividades Just for Kids aquí.](#)

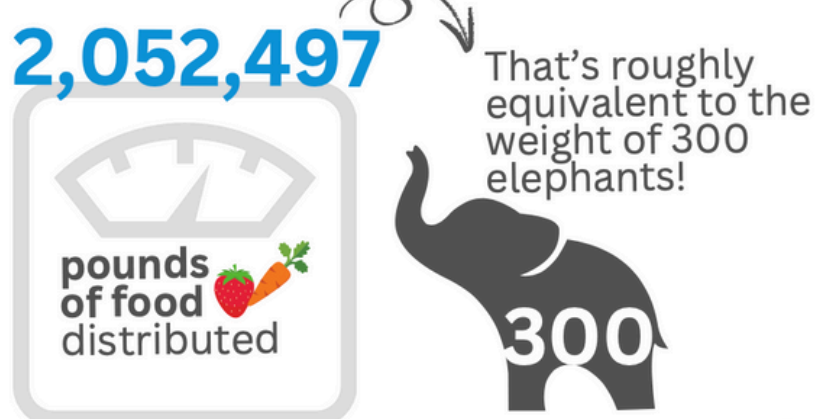
PUNTO BRILLANTE

¡El equipo de prevención del hambre de la YMCA del Great Boston está haciendo una gran diferencia en la batalla contra la inseguridad alimentaria!

Mediante cuatro estrategias importantes (entrega de bolsas de supermercado, camión de comida del mercado móvil, educación sobre nutrición y comidas para jóvenes), hemos ofrecido alimentos saludables a miles de personas y familias en toda el área metropolitana de Boston.

¡Juntos creamos una comunidad más saludable y fuerte!

[Más detalles.](#)



¡Vamos a cultivar en este Día de la Tierra!

¡Celebra el Día de la Tierra (22 de Abril) comenzando tu propio jardín!

Puede ser que tengas un patio grande o solo un alféizar soleado - aun puedes cultivar tus propias frutas, verduras o hierbas es una forma maravillosa de disfrutar de alimentos frescos y ayudar al planeta.

Descubre los recursos de jardinería de SNAP-Ed para recibir consejos fáciles sobre cómo plantar, cuidar y recoger. ¡A sembrar algo increíble!

[¡Haz clic aquí!](#)

RECURSOS ADICIONALES

- [Kit de herramientas para la jardinería comunitaria MA SNAP-Ed](#)
- [Entrada del blog de Año Nuevo de MA SNAP-Ed Mindful](#)
- [Nueva entrada: Curso de Producción de Cultivos el 8 de abril](#)
- [SNAP-Ed Todo acerca de las hierbas](#)
- [FNS Cuida tus grasas, azúcares y sodio - Folleto informativo](#)

COSECHA DEL MES: HIERBAS

Las hierbas son una forma maravillosa de darle sabor a tus recetas y platos sin necesidad de añadir sodio ni azúcar. Muchas personas se dan cuenta de que pueden disminuir la sal y la grasa en sus recetas al incorporar hierbas. Usar menos sodio y grasa es una excelente manera de cocinar de forma más saludable para el corazón. La próxima vez que desees darle un poco más de sabor a un plato, intenta añadir cilantro, perejil, albahaca o incluso especias como ajo, comino y cúrcuma para darle un toque especial.

CONOCE A LOS AGRICULTORES

Adriana y Kate
en la Granja Thousand Leaves
CULTIVOS: Romero, Tomillo, Orégano

Adriana y Kate decidieron llevar las hierbas de vuelta a la mesa como alimentos saludables y se sienten orgullosas de tener una pequeña granja diversificada que vende hierbas culinarias y medicinales, verduras especiales y flores. Juntas se esfuerzan por luchar contra la sobreexplotación de especies en peligro de extinción y brindan una opción local de hierbas y verduras frescas.

[Obtenga más información sobre el New Entry Sustainable Farming Project.](#)



¡Sustituye los condimentos salados por hierbas deliciosas!

¿Cuáles son los peligros para la salud de comer demasiado sodio?

- Aumento de la presión sanguínea
- Mayor probabilidad de enfermedad del corazón, infarto y derrame cerebral.
- Osteoporosis y huesos más frágiles (debido al incremento de las pérdidas de calcio)

El límite sugerido de sodio es de menos de 2,300 mg al día (la cantidad que hay en 1 cucharadita de sal).

¡Intente seguir las recomendaciones de la Guía SWAP sobre el sodio por porción al seleccionar su próximo snack o comida!



| CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS | ELIGE CON FRECUENCIA |
|-----------------------------------|----------------------|
| Vegetales | < 140 mg sodium |
| Granos | < 230 mg sodium |
| Proteína | < 200 mg sodium |
| Lácteos | < 180 mg sodium |
| Aperitivos procesados y envasados | Ninguno |

CONSEJOS PARA PRODUCTOS

Formas rápidas de conservar las hierbas

Método de la rama:

- Cortar tallos
- Llena un tarro con agua.
- Pon las hierbas picadas en agua.
- Cubrir con una bolsa de plástico y sujetar con una banda elástica.
- Guarda en el frigorífico o en la encimera de la cocina.

Una manera duradera de conservar las hierbas: Método del cubito de hielo:

- Cortar hierbas frescas
 - Póngalo en una bandeja para hacer cubitos de hielo.
- Llena una bandeja con aceite de oliva o con agua caliente.
 - Deja enfriar, cubre con film transparente y congela.
- Guarda los cubitos de hielo de hierbas en bolsas con cierre hermético durante un año.

RECETA



TOSTONES CON SALSA DE HIERBAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS

PORCIONES: DE 4 A 5 PERSONAS

INGREDIENTES

- 3/4 de taza de cilantro picado
- 2 dientes de ajo troceados
- 1/4 de taza de vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de zumo de lima
- 3 plátanos grandes y verdes
- 1/2 taza de aceite de aguacate (para cocinar)

PASOS

- En una batidora, mezcla el cilantro, el ajo, el vinagre, el aceite de oliva y el jugo de limón, y añade un poco de sal y pimienta al gusto. Reserva.
- Corta los extremos de los plátanos, haz cortes en la piel con un cuchillo y péralos. Córtalos en rodajas de 3/4 de pulgada.
- Calienta 2,5 cm de aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe las rodajas de plátano macho en grupos durante 2 minutos por cada lado, hasta que estén tiernas, pero sin dorarse. Luego, colócalas sobre toallas de papel para que se enfríen.
- Aplana con cuidado cada rodaja de plátano usando el fondo de una sartén pequeña o una taza. Calienta el aceite y fríe los plátanos aplanados en grupos durante 2 minutos por cada lado, hasta que estén crujientes. Luego, colócalos sobre toallas de papel.

¡Disfrútalos con salsa verde!

DESCUBRE MÁS RECETAS SALUDABLES EN CLICKNCOOK.ORG