



YMCA OF GREATER BOSTON



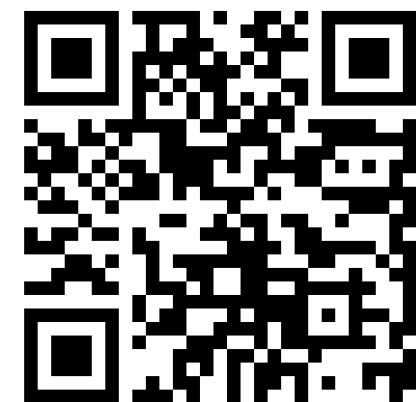
SNAP
Nutrition
Education
Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.

JULY 2025

NUTRITION ACCESS NEWSLETTER

Welcome to the YGB's monthly newsletter focused on food, nutrition, and community wellness! Each month, we highlight local resources, free programs, simple tips, and seasonal recipes that make it easier to eat well and stay healthy.

Scan the QR code to read our virtual newsletter and find links to all the resources and opportunities shared this month!



FREE LESSONS & ACTIVITIES

Join our incredible Nutritionists to discover fresh and delicious recipes, get tips on creating balanced meals, and find out how to shop for seasonal ingredients right at the market.

JULY 1 Nutrition Lesson & Cooking Demo
Brookside Community Health Center
3297 Washington Street, MA 02119
12:30PM - 1:15PM

JULY 9 & 23 Family Activities & Cooking Demo
East Boston Farmers Market*
216 Border St, Boston, MA 02128
3PM - 6:30PM

JULY 11 Nutrition Lesson
Hyde Park Food Pop-Up
216 Border St, Boston, MA 02128
11AM - 12PM

JULY 18 Cooking with the Seasons
Urban Farming Institute
487 Norfolk St, Mattapan, MA 02126
1PM - 5PM

July 26 Cooking with the Seasons
Codman Square Farmers Market*
20 Wainwright St, Boston, MA 02124
12PM-2PM

* Starred sites are hosting Summer Eats programming this summer stop by to grab free meals for kids and teens



Kids & Teens eat FREE all summer!

When school doors close for the summer, the Y opens its doors wider and works with the City of Boston and other partners to make sure all children have access to nutritious meals all summer long.

Boston Summer Eats provides nutritious breakfast and lunch at no cost across the City. All youth 18 and under are welcome to participate. No ID or registration required.

Find a site at Projectbread.org/SummerEats
Or call 1-800-645-8333

PROGRAM UPDATES

Mobile Market closed for 4th of July

Dudley Street Neighborhood Mobile Market will be cancelled for July 4th in observance of Independence Day



Mobile Market Updates now on Social Media!

Follow [@ymca_boston](https://www.instagram.com/ymca_boston) on Instagram for day-of mobile market reminders and cancellation notices

Volunteer with Mobile Market

Make a difference in your community with the Mobile Market! Gain new skills, connect with new people, and make an impact.

- Assist and guide customers
- Restock food items
- Help maintain an organized, positive atmosphere for everyone

[Sign up here!](#)



MOBILE MARKET ON A ROLL!

The Mobile Market provides FREE produce and shelf stable items. No ID or registration is required.

Please make sure to bring your own shopping bag when using the market!

We will be at sites for the time listed in our calendar or until food runs out. This schedule is subject to change.

For the most up to date schedule, please check our website using the link below:

www.ymcaboston.org/mobilemarket/

Connect with us

www.ymcaboston.org/food-access

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 HIGHLIGHT: CUCUMBERS

July is prime time for cucumbers—cool, crisp, and bursting with fresh summer flavor! These hydrating fruits thrive in the heat and are perfect for tossing into salads, snacking with dips, or adding a refreshing crunch to any dish. Snap them up at your local market while they're at their peak and taste the best of the season!

MEET THE FARMER

Seona Ban Ngufor

CROPS: **Cucumber**, Tomato, Eggplant, Summer Squash, & more!

After immigrating from Cameroon to Massachusetts, Seona longed to return to farming despite the region's very different climate. She discovered New Entry through a sign in downtown Lowell, which led her to their Farm Business Planning Course and a spot on their incubator farm site in Dracut.

With support in crop planning, business development, and marketing, Seona now rents land in Groton and sells her produce through the World PEAS Food Hub and the Lowell farmers' market. Her most successful crops include tomatoes, eggplants, collard greens, and cabbage, and she plans to expand into peppers and bok choy.

Farming keeps her connected to her roots, and she finds the most joy in working the soil and harvesting what she grows.

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



STORAGE TIPS

- Cucumbers store best in a cool place (55 degrees F) in a bag with air flow. If refrigerating, keep up front to protect from over-chilling. Use within a week.
- Scrub well with a clean vegetable brush under running water just before using.
- Remove the peel if it is thick or tastes bitter.
- Tightly wrap cut cucumbers or cover with water in a closed container and refrigerate. Use within a few days.

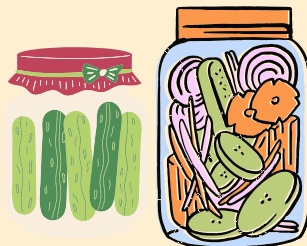
Refrigerator Pickled Cucumbers

Making your own pickles is a great way to reduce sodium intake while still adding bold flavor to your meals.

Store-bought pickles often contain high levels of salt for preservation, but homemade versions let you control how much sodium you use.

Plus, pickling is an easy way to extend the life of fresh cucumbers that might otherwise spoil.

[Find the FoodHero's 5-Step Recipe here](#)

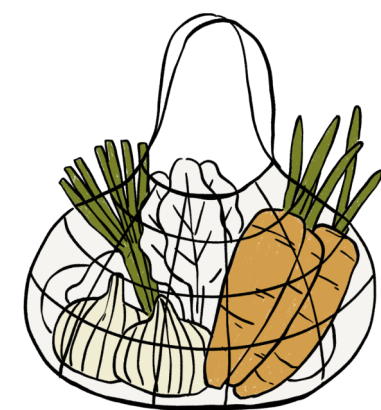


Farmer's Market Season is Here!

Boston's farmers markets are the perfect place to pick up fresh, locally grown fruits and vegetables while supporting neighborhood farms. With the Healthy Incentives Program (HIP), SNAP users get money back when they buy produce—making it easier to eat healthy and support local growers at the same time.

Shop local, eat fresh, and stretch your food dollars this farmers market season!

[Find your nearest Boston Farmers Market here!](#)



RECIPE



SUMMER CEVICHE

PREP TIME: 20 MINUTES

SERVES: 4 PEOPLE

INGREDIENTS

- 4 tbsp minced red onion
- 2 to 3 limes (or lime juice)
- Salt & black pepper, to taste
- 2 tsp olive oil
- 2 (5 oz) cans of tuna, drained (can substitute with white chicken)
- 1 cup cucumber diced
- 2 medium tomatoes, diced
- 4 tbsp chopped cilantro
- Optional: 2 jalapeños, minced
- Optional: 6 drops Tabasco sauce
- Optional: 1/4 cup canned corn

STEPS

1. In a medium bowl, combine the red onion with a pinch of salt, juice of 1 lime, & olive oil. Let it sit for a couple of minutes to soften the onion.
2. Add the cilantro, drained tuna, diced tomato, diced cucumber, (if using) canned corn, jalapeño, & Tabasco. Stir gently to combine.
3. Cover and refrigerate for at least 20 minutes to let the flavors blend.

Serve with tostadas, tortilla chips, or wrapped in lettuce cups for a low-carb option.



DAIRY-FREE



GLUTEN-FREE



LOW ADDED SUGAR

SWAP SCORE:
Choose Often

FIND MORE NOURISHING RECIPES AT [EATFRESH.ORG](https://www.eatfresh.org)



YMCA DEL GRAN BOSTON

BOLETÍN DE ACCESO A LA NUTRICIÓN

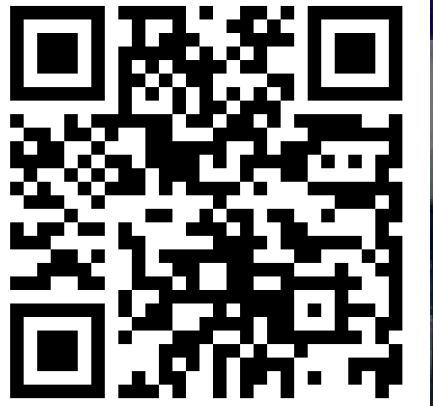


SNAP
Nutrition
Education
Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.

JULIO DE 2025

¡Bienvenido al boletín de YGB centrado en la alimentación, la nutrición y el bienestar de la comunidad! Cada mes, destacamos recursos locales, programas gratuitos, consejos sencillos y recetas de temporada que facilitan comer bien y mantenerse saludable.

¡Escanee el código QR para leer nuestro boletín virtual y encontrar enlaces a todos los recursos y oportunidades compartidos este mes!



CLASES Y ACTIVIDADES GRATIS

Únase con nuestros increíbles nutricionistas para descubrir recetas frescas y deliciosas, obtener consejos para crear comidas equilibradas y descubrir cómo comprar ingredientes de temporada en el mercado.

1 DE JULIO Lección de Nutrición y Demostración de Cocina

Centro de salud comunitario de Brookside
3297 Washington Street, MA 02119
12:30 PM - 1:15 PM

9 y 23 DE JULIO Actividades para Familias y Demostración de Cocina

Mercado de agricultores de East Boston*
216 Border St, Boston, MA 02128
3 PM - 6:30 PM

11 DE JULIO Lección de Nutrición

Pop-Up de comida en Hyde Park
216 Border St, Boston, MA 02128
11 AM a 12 PM

18 DE JULIO Cocinando con las Temporadas

Instituto de Agricultura Urbana
487 Norfolk St, Mattapan, MA 02126
1 PM - 5 PM

26 DE JULIO Cocinando con las Temporadas

Mercado de agricultores de Codman Square*
20 Wainwright St, Boston, MA 02124
12 PM a 2 PM

* Los sitios destacados albergarán la programación Summer Eats este verano. Visítenos para obtener comidas gratuitas para niños y adolescentes.



¡Los Niños y Adolescentes comen GRATIS todo el Verano!

Cuando las puertas de las escuelas cierran durante el verano, la YMCA abre sus puertas más ampliamente y trabaja con la ciudad de Boston y otros socios para asegurarse de que todos los niños tengan acceso a comidas nutritivas durante todo el verano.

Boston Summer Eats ofrece desayunos y almuerzos nutritivos sin costo en toda la ciudad. Todos los jóvenes de 18 años o menos son bienvenidos a participar. No se requiere identificación ni registro.

Encuentra un sitio en Projectbread.org/SummerEats o llame al 1-800-645-8333

NOVEDADES DEL PROGRAMA

Mercado móvil cerrado el 4 de julio

El mercado móvil del vecindario de Dudley Street se cancelará el 4 de julio en conmemoración del Día de la Independencia.



¡Actualizaciones del mercado móvil ahora en las redes sociales!

Sigue a [@ymca_boston](https://www.instagram.com/ymca_boston) en Instagram para recibir recordatorios del día del mercado móvil y avisos de cancelación.

Voluntariado con Mobile Market

¡Marca la diferencia en tu comunidad con el Mercado Móvil! Adquiere nuevas habilidades, conecta con gente nueva y genera un impacto.

- Ayudar y guiar a los clientes
- Reponer alimentos
- Ayude a mantener un ambiente organizado y positivo para todos.

[¡Regístrate aquí!](#)



¡EL MERCADO MÓVIL ESTÁ EN RUTA!

El Mercado Móvil ofrece frutas y verduras GRATIS y artículos de larga duración. No se requiere identificación ni registro.

¡Asegúrese de traer su propia bolsa de compras cuando utilice el mercado!

Estaremos en los sitios durante el horario indicado en nuestro calendario o hasta que se acaben los alimentos. Este horario está sujeto a cambios.

Para conocer el calendario más actualizado, consulte nuestro sitio web utilizando el siguiente enlace:

www.ymcaboston.org/mobilemarket/

Conéctate con nosotros

www.ymcaboston.org/food-access

Este material es proporcionado por el programa SNAP-Educación de la YMCA con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

COSECHA DEL MES: PEPINOS

Julio es la temporada ideal para los pepinos: ¡frescos, crujientes y con un sabor veraniego excepcional! Estas frutas hidratantes prosperan con el calor y son perfectas para añadir a ensaladas, acompañar con salsas o añadir un toque crujiente a cualquier plato. ¡Consíguelas en tu mercado local mientras están en su mejor momento y disfruta de lo mejor de la temporada!

CONOZCA AL AGRICULTOR

Seona Ban

CULTIVOS: **Pepino**, tomate, berenjena, calabacín y mucho más.

Tras emigrar de Camerún a Massachusetts, Seona anhelaba volver a la agricultura a pesar del clima tan diferente de la región. Descubrió New Entry a través de un letrado en el centro de Lowell, que la condujo a su Curso de Planificación de Negocios Agrícolas y a una plaza en su granja incubadora en Dracut.

Con apoyo en planificación de cultivos, desarrollo empresarial y marketing, Seona ahora alquila terrenos en Groton y vende sus productos a través del Centro de Alimentos World PEAS y el mercado agrícola de Lowell. Sus cultivos más exitosos incluyen tomates, berenjenas, berza y repollo, y planea expandirse a pimientos y pak choi.

La agricultura la mantiene conectada con sus raíces, y encuentra su mayor alegría en trabajar la tierra y cosechar lo que cultiva.

[Obtenga más información sobre el Proyecto de Agricultura Sostenible de Nueva Entrada.](#)



CONSEJOS PARA PRODUCTOS

- Los pepinos se conservan mejor en un lugar fresco (13 °C) en una bolsa con ventilación. Si se refrigeran, manténgalos en un lugar visible para protegerlos del frío excesivo. Consumir en una semana.
- Frote bien con un cepillo de verduras limpio bajo agua corriente justo antes de usarlo.
- Retire la cáscara si está gruesa o tiene un sabor amargo.
- Envuelva bien los pepinos cortados o cúbralos con agua en un recipiente cerrado y refrigérelos. Consumir en unos días.

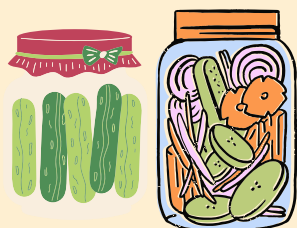
Pepinillos Encurtidos en el Refrigerador

Preparar tus propios encurtidos es una excelente manera de reducir la ingesta de sodio y, al mismo tiempo, agregarle un sabor intenso a tus comidas.

Los encurtidos comprados en tiendas a menudo contienen altos niveles de sal para su conservación, pero las versiones caseras te permiten controlar la cantidad de sodio que utilizas.

Además, encurtirlos es una forma sencilla de prolongar la vida de los pepinos frescos que de otro modo podrían echarse a perder.

Encuentra a los FoodHero [Receta de 5 pasos aquí](#)

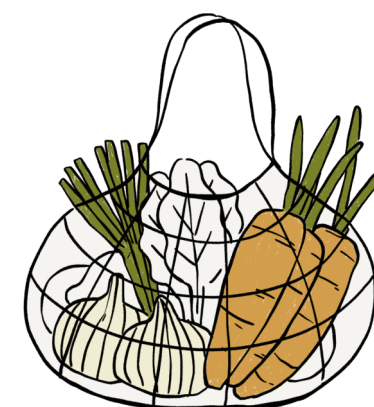


¡La Temporada del Mercado de Agricultores ya Está Aquí!

Los mercados agrícolas de Boston son el lugar perfecto para comprar frutas y verduras frescas de cultivo local y, al mismo tiempo, apoyar a las granjas locales. Con el Programa de Incentivos Saludables (HIP), los usuarios de SNAP reciben un reembolso al comprar productos agrícolas, lo que facilita una alimentación saludable y, al mismo tiempo, apoya a los agricultores locales.

¡Compre localmente, coma fresco y rinda más su dinero en alimentos en esta temporada de mercados de agricultores!

[¡Encuentre el mercado de agricultores de Boston más cercano aquí!](#)



RECETA

CEVICHE DE VERANO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS
PORCIONES: 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de cebolla roja picada
- 2 a 3 limas (o jugo de lima)
- Sal y pimienta negra al gusto
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 latas (5 oz) de atún, escurrido (se puede sustituir con pollo blanco)
- 1 taza de pepino cortado en cubitos
- 2 tomates medianos, cortados en cubitos
- 4 cucharadas de cilantro picado
- Opcional: 2 jalapeños picados
- Opcional: 6 gotas de salsa Tabasco
- Opcional: 1/4 taza de maíz enlatado



DAIRY-FREE



GLUTEN-FREE



LOW ADDED SUGAR

SWAP SCORE:
Elige con Frecuencia

PASOS

- En un tazón mediano, combine la cebolla morada con una pizca de sal, el jugo de una lima y el aceite de oliva. Déjela reposar un par de minutos para que se ablande.
- Agregue el cilantro, el atún escurrido, el tomate picado, el pepino picado, (si lo usa) el maíz enlatado, el jalapeño y la salsa Tabasco. Revuelva suavemente para mezclar.
- Cubra y refrigere durante al menos 20 minutos para dejar que los sabores se mezclen.
- Sirva con tostadas, chips de tortilla o envuelto en lechuga para una opción baja en carbohidratos.

ENCUENTRE MÁS RECETAS NUTRITIVAS EN [EATFRESH.ORG](#)

Conéctate con nosotros
www.ymcaboston.org/food-access

Este material es proporcionado por el programa SNAP-Educación de la YMCA con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.