马塞诸塞州妇女、婴儿和儿童 (WIC)
农贸市场
营养计划

关于
WIC 农贸市场优惠券

农贸市场优惠券由 WIC 提供，仅可用于购买由当地农民种植且在经批准的农贸市场上销售的新鲜水果、蔬菜和草药。

水果和蔬菜的选择可能因市场以及季节不同而有所差异。并非所有市场都销售相同的商品，具体取决于当地农民种植了什么！

优惠券与 WIC 水果蔬菜福利不同，不能在杂货店使用。

在当地农贸市场和农产品摊位
使用您的 WIC 农贸市场优惠券

- 请访问 **www.mass.gov/massgrown** 查看农贸市场的开放和关闭日期。
- 使用 MassGrown 地图上的搜索功能，在“营养计划”下选择“WIC FMNP”来查找参与活动的地点。
- 每张优惠券价值 5.00 美元，不找零。请携带小额纸币和零钱，以防超出金额—您可以支付差额。您也可以请朋友或家人帮您购物。

SNAP 和 HIP 信息

许多农贸市场也接受 SNAP 福利。请访问 **mass.gov/massgrown** 了解您所在的农贸市场是否接受 SNAP，或咨询您附近农贸市场的市场主管。

当您使用 SNAP 从健康激励计划 (HIP) 农场供应商处购买健康的本地种植水果和蔬菜时，HIP 会将钱返还到您的 EBT 卡上。请点击 **mass.gov/HIP** 了解更多信息。

MASSACHUSETTS FARMERS' MARKET COUPONS
CUPONES DEL MERCADO DE GRANJA
WIC
1-800-WIC-1007

SNAP

Healthy Incentives Program
Fresh. Canned. Dried. Frozen.
It's HIP to be healthy!

马萨诸塞州种植什么农产品？

选购夏秋季农产品

苹果
芝麻菜
芦笋
四季豆
甜菜
蓝莓
小白菜
西兰花
卷心菜
哈密瓜
胡萝卜
花椰菜
芹菜
君达菜
玉米棒
黄瓜
蔓越莓
茄子
大蒜
韭葱
生菜
绿豆
蘑菇
桃子
梨
豌豆
辣椒
土豆
南瓜
萝卜
覆盆子
葱
菠菜
豆芽
西葫芦
西红柿
芜菁

食谱

夏季桃子莎莎酱

- 3 颗成熟的桃子，切丁
- 3 颗成熟的西红柿，切丁
- 1 个小紫皮洋葱，去皮切丁
- ½ 牛油果，切丁
- ½ 束香菜，切碎
- ½ 个墨西哥辣椒，去籽切丁（可选）
- 1 颗青柠榨成的汁
- 适量盐和胡椒粉

将以上所有原料混合，搭配全麦玉米饼或黄瓜片一起享用！冷藏可保存 3-5 天。

@MassWIC

本机构致力于提供公平的机会。

WIC
mass.gov/wic

DPH

Form##391 Chinese