



برنامه WIC ماساچوست  
بازار کشاورزان  
برنامه تغذیه

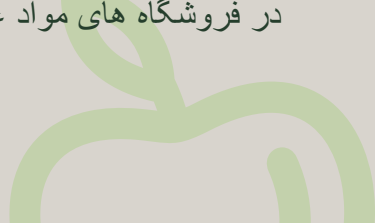


## همه چیز درباره کوپن بازار کشاورزان WIC

کوپن های بازار کشاورزان توسط WIC ارائه می شوند و فقط برای خرید میوه ها، سبزیجات و سبزی های تازه ای که توسط کشاورزان محلی در بازارهای تأیید شده فروخته می شوند، قابل استفاده هستند.

انتخاب میوه و سبزیجات ممکن است از بازاری به بازار دیگر و در زمان های مختلف فصل متفاوت باشد. تمام بازارها محصولات یکسانی ندارند – بستگی دارد کشاورز محلی شما چه چیزی کشت کرده باشد!

این کوپن ها با مزایای میوه و سبزی WIC متفاوت اند و قابل استفاده در فروشگاه های مواد غذایی نیستند.



# نحوه استفاده از کوپن بازار کشاورزان WIC در بازارهای کشاورزان و غرفه های فروش محلی

- تاریخ شروع و پایان بازارها را در [www.mass.gov/massgrown](http://www.mass.gov/massgrown) بررسی کنید.
- با استفاده از نقشه MassGrown، محل های مورد تأیید را با انتخاب گزینه "WIC FMNP" در بخش برنامه های تغذیه پیدا کنید.
- هر کوپن \$5.00 ارزش دارد و باقی مانده پول برگردانده نمی شود. مقداری پول خرد همراه داشته باشید تا در صورت پرداخت بیشتر، بتوانید مابه التفاوت را بپردازید. همچنین می توانید از یکی از دوستان یا اعضای خانواده بخواهید برایتان خرید کند.

## برنامه SNAP و HIP اطلاعات

بسیاری از بازارهای کشاورزان مزایای SNAP را نیز می پذیرند. برای اطلاع از این که بازار شما SNAP را قبول می کند یا نه، به [mass.gov/massgrown](http://mass.gov/massgrown) بروید یا با مدیر بازار محل تماس بگیرید.

برنامه (HIP) Healthy Incentives Program زمانی که از SNAP برای خرید میوه ها و سبزیجات محلی و سالم استفاده می کنید، پول را به کارت EBT شما بازمی گرداند. برای اطلاعات بیشتر به [mass.gov](http://mass.gov) مراجعه کنید.





# چه محصولاتی در ماساچوست رشد می کنند؟ خرید محصولات تابستانه و پاییزه



|            |            |                    |           |
|------------|------------|--------------------|-----------|
| کدو تنبل   | تره فرنگی  | طالبی              | سیب       |
| تربچه      | کاهو       | هویج               | روکولا    |
| تمشک قرمز  | ماش        | گل کلم             | مارچوبه   |
| پیازچه     | قارچ       | کرفس               | لوییا سبز |
| اسفناج     | هلو        | چارد (نوعی اسفناج) | لبو       |
| جوانه ها   | گلآبی      | بلال               | زغال اخته |
| کدو        | نخود فرنگی | خیار               | بوک چوی   |
| گوجه فرنگی | فلفل       | کرن بری            | زغال اخته |
| شلغم       | سیب زمینی  | بادمجان            | بروکلی    |
|            |            | سیر                | کلم       |



## دستور تهیه

### سالسا هلو تابستانی

- 3 عدد هلوئی رسیده، خرد شده
- 3 عدد گوجه فرنگی رسیده، خرد شده
- 1 عدد پیاز قرمز کوچک، پوست گرفته و خرد شده
- 1/2 عدد آووکادو، خرد شده
- 1/2 دسته گشنیز، خرد شده
- 1/2 عدد فلفل هالوپینو، بدون دانه و خرد شده (اختیاری)
- آب 1 عدد لیمو
- نمک و فلفل به میزان لازم

همه مواد را با هم ترکیب کنید و با نان ترتیلاي سبوس دار یا خیار ورقه شده میل کنید! در یخچال از 3 تا 5 روز قابل نگهداری است.