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 غذایی نیستند.

# نحوه استفاده از کوپن بازار کشاورزان WIC

## در بازارهای کشاورزان و غرفه های فروش محلی

• تاریخ شروع و پایان بازارها را در

.کنید بررسی [**www.mass.gov/massgrown**](http://www.mass.gov/massgrown)

• با استفاده از نقشه MassGrown، محل های مورد تأیید را با انتخاب گزینه FMNP" "WIC 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.

**HIP و SNAP برنامه**

## 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** بروید یا با مدیر بازار محل تماس بگیرید.

SNAP از که زمانی Healthy Incentives Program )HIP( برنامه

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/** **HIP** مراجعه کنید.

**چه محصولاتی**

**در ماساچوست رشد می کنند؟**

## خرید محصولات تابستانه و پاییزه

کدو تنبل تربچه تمشک قرمز پیازچه اسفناج جوانه ها کدو

گوجه فرنگی شلغم

تره فرنگی کاهو

ماش قارچ هلو گلابی

نخود فرنگی فلفل

سیب زمینی

طالبي هویج گل کلم کرفس

چارد (نوعی اسفناج) بلال

خیار کرن بری بادمجان سیر

سالسا هلو تابستانی

• 3 عدد هلوی رسیده، خرد شده

• 3 عدد گوجه فرنگی رسیده، خرد شده

سیب روکولا مارچوبه لوبیا سبز لبو

زغال اخته بوک چوی زغال اخته بروکلی کلم

دستور تهیه



• 1 عدد پیاز قرمز کوچک، پوست گرفته و خرد شده

• ½ عدد آووکادو، خرد شده

• ½ دسته گشنیز، خرد شده

• ½ 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.

Form # 391 Farsi

