Kisa K ap Pouse nan Massachusetts?

Pwovizyon pou pwodui ete ak otònPwovizyon pou pwodui ete ak otòn

Pòm

Lozèy

Aspèj

Pwa Vèt

Bètrav

Gwozèy

Bok Choy

Bwokoli

Chou

Kantaloup

Kawòt

Chouflè

Seleri

Gwo epina

Epi Mayi

Konkonm

Kannbèj

Berejèn

Lay

Pwawo

Leti

Pwa Kongo

Djondjon

Pèch

Pwa(fwi)

Pwa

Pwavwon

Pòmdetè

Joumou

Radi

Franbwaz

Echalòt

Epina

Pous

Eskwach

Tomat

Nave

Salsa Pèch VakansSalsa Pèch Vakans

• 3 pèch mi, rache

• 1 ti zonyon wouj, rache

• 3 tomat mi, rache

• ½ zaboka, rache

• ½ pake silantwo, rache

• ½ piman jalapeno, san grenn ak rache (ochwa)

• Ji 1 sitwon

• Sèl ak pwav nan gou w

Konbine tout engredyan yo epi savoure li ak tòtiyas konplè oswa tranch konkonb! Konsève nan frijidè pandan 3-5 jou.

Resèt

Massachusetts WIC

Mache Kiltivatè

Pwogram Nitrisyon

Form#391 Haitian Creole

mass.gov/wic

@MassWIC

Enstitisyon sa a se yon founisè opòtinite egal.

Sèvi ak Koupon Mache Kiltivatè WIC ou yo

nan Mache Kiltivatè Lokal yo ak Estann Agrikòl yo

• Tcheke dat mache yo ouvri ak fèmen sou www.mass.gov/massgrown.

• Sèvi ak fonksyon rechèch sou kat MassGrown nan pou w jwenn sit k ap patisipe yo, pou sa chwazi "WIC FMNP" anba Pwogram Nitrisyon yo.

• Chak koupon vo $ 5.00, epi yo p ap ba w monnen. Vini ak ti biyè ak monnen pou sizoka w depase montan an—ou kapab peye diferans lan. Ou ka mande tou yon zanmi oswa yon manm fanmi pou fè mache pou ou.

Enfòmasyon

SNAP & HIP

Anpil mache kiltivatè aksepte avantaj SNAP yo tou. Ale sou mass.gov/massgrown pou chèche konnen si mache w la aksepte SNAP oswa tcheke avèk manadjè mache a nan yon mache kiltivatè ki tou pre w.

Pwogram Ankourajman an Sante (HIP) a remèt lajan sou kat EBT ou lè w ap itilize SNAP pou achte fwi ak legim lokal ki bon pou sante, nan men machann agrikòl HIP yo. Klike sou mass.gov/HIP pou aprann plis.

Tout Bagay Konsènan

Koupon Mache Kiltivatè WIC yo

WIC bay koupon pou mache kiltivatè yo epi ou ka itilize yo sèlman pou fwi, legim, ak fèy fre kiltivatè lokal yo kiltive ak vann nan mache kiltivatè yo apwouve yo.

Chwa fwi ak legim gendwa diferan nan yon mache parapò ak yon lòt epi nan diferan moman pandan sezon an. Se pa tout mache ki pral gen menm atik yo – sa depann de sa kiltivatè lokal ou a ap kiltive!

Koupon yo diferan parapò ak avantaj fwi ak legim WIC yo epi ou pa ka itilize yo nan magazen manje.

Sèvi ak Koupon Mache Kiltivatè WIC ou yo

nan Mache Kiltivatè Lokal yo ak Estann Agrikòl yo

• Tcheke dat mache yo ouvri ak fèmen sou www.mass.gov/massgrown.

• Sèvi ak fonksyon rechèch sou kat MassGrown nan pou w jwenn sit k ap patisipe yo, pou sa chwazi "WIC FMNP" anba Pwogram Nitrisyon yo.

• Chak koupon vo $ 5.00, epi yo p ap ba w monnen. Vini ak ti biyè ak monnen pou sizoka w depase montan an—ou kapab peye diferans lan. Ou ka mande tou yon zanmi oswa yon manm fanmi pou fè mache pou ou.

Enfòmasyon

SNAP & HIP

Anpil mache kiltivatè aksepte avantaj SNAP yo tou. Ale sou mass.gov/massgrown pou chèche konnen si mache w la aksepte SNAP oswa tcheke avèk manadjè mache a nan yon mache kiltivatè ki tou pre w.

Pwogram Ankourajman an Sante (HIP) a remèt lajan sou kat EBT ou lè w ap itilize SNAP pou achte fwi ak legim lokal ki bon pou sante, nan men machann agrikòl HIP yo. Klike sou mass.gov/HIP pou aprann plis.

Tout Bagay Konsènan

Koupon Mache Kiltivatè WIC yo

WIC bay koupon pou mache kiltivatè yo epi ou ka itilize yo sèlman pou fwi, legim, ak fèy fre kiltivatè lokal yo kiltive ak vann nan mache kiltivatè yo apwouve yo.

Chwa fwi ak legim gendwa diferan nan yon mache parapò ak yon lòt epi nan diferan moman pandan sezon an. Se pa tout mache ki pral gen menm atik yo – sa depann de sa kiltivatè lokal ou a ap kiltive!

Koupon yo diferan parapò ak avantaj fwi ak legim WIC yo epi ou pa ka itilize yo nan magazen manje.

Kisa K ap Pouse

nan Massachusetts?

Pwovizyon pou pwodui ete ak otònPwovizyon pou pwodui ete ak otòn

Pòm

Lozèy

Aspèj

Pwa Vèt

Bètrav

Gwozèy

Bok Choy

Bwokoli

Chou

Kantaloup

Kawòt

Chouflè

Seleri

Gwo epina

Epi Mayi

Konkonm

Kannbèj

Berejèn

Lay

Pwawo

Leti

Pwa Kongo

Djondjon

Pèch

Pwa(fwi)

Pwa

Pwavwon

Pòmdetè

Joumou

Radi

Franbwaz

Echalòt

Epina

Pous

Eskwach

Tomat

Nave

Salsa Pèch VakansSalsa Pèch Vakans

• 3 pèch mi, rache

• 1 ti zonyon wouj, rache

• 3 tomat mi, rache

• ½ zaboka, rache

• ½ pake silantwo, rache

• ½ piman jalapeno, san grenn ak rache (ochwa)

• Ji 1 sitwon

• Sèl ak pwav nan gou w

Konbine tout engredyan yo epi savoure li ak tòtiyas konplè oswa tranch konkonb! Konsève nan frijidè pandan 3-5 jou.

Resèt

Massachusetts WIC

Mache Kiltivatè

Pwogram Nitrisyon

Form#391 Haitian Creole

mass.gov/wic

@MassWIC

Enstitisyon sa a se yon founisè opòtinite egal.