



Massachusetts WIC
Mache Kiltivate
Pwogram Nitrisyon



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 apwouye 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 Kiltivate WIC ou yo nan Mache Kiltivate Lokalyoak Estann Agrikòlyo

- 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 kiltivate 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 kiltivate 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 legitim lokal ki bon pou sante, nan men machann agrikòl HIP yo. Klike sou mass.gov/HIP pou aprann plis.





Kisa K ap Pouse nan Massachusetts?

Pwovizyon pou pwodui ete ak otòn

Pòm	Kawòt	Pwawo	Joumou
Lozèy	Chouflè	Leti	Radi
Aspèj	Seleri	Pwa Kongo	Franbwaz
Pwa Vèt	Gwo epina	Djondjon	Echalòt
Bètrav	Epi Mayi	Pèch	Epina
Gwozèy	Konkonm	Pwa(fwi)	Pous
Bok Choy	Kannbèj	Pwa	Eskwach
Bwokoli	Berejèn	Pwavwon	Tomat
Chou	Lay	Pòmdetè	Nave
Kantaloup			

Resèt

Salsa 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 gress 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.

