



Massachusetts WIC
Mache Kiltivatè
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 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.





Kisa K ap Pouse nan Massachusetts?

Pwovizyon 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
Pwawwon
Pòmdetè

Joumou
Radi
Franbwaz
Echalòt
Epina
Pous
Eskwach
Tomat
Nave

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 grenn ak rache (ochwa)
- Ji 1 sitwon
- Sèl ak pwav nan gou w

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

