



د ماساچوستس WIC
د کروندگرو بازار
د تغذيي پروگرام



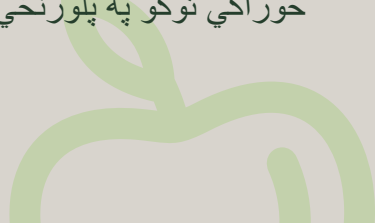
د WIC

د کروندگرو د بازار د کوپونو په هکله

د کروندگرو د بازار کوپونونه د WIC لهخوا چمتو کېږي او یوازې د هغو تازه مېوو، سبزیجاتو او بوټو لپاره کارول کېدای شي چې ځایي بزگرانو کرلي وي او په تایید شوو بازارونو کې یې پلوري.

د تازه مېوو او سبزیجاتو ډولونه له بازاره تر بازاره او د موسم په بېلابېلو وختونو کې توپیر لري. ټول بازارونه به یو ډول توکي ونه لري — دغه چاره په دې پورې تړاو لري چې ستاسو ځایي بزگر څه شی کرلي دي!

یادونه: دغه کوپونونه له هغو میوو او سبزیجاتو سره توپیر لري، او د خوراکي توکو په پلورنځي کې نه شي کارول کېدای.



خپل د WIC د کروندګرو بازار کوپونونه

د بزګرانو په ځایي بازارونو او کرنیزو
پلورنځایونو کې کارول

• د بازارونو د پرانیستې او تړل کېدو نېټې په
www.mass.gov/massgrown کې وګورئ.

• د MassGrown نقشي د لټون (Search) له لارې هغه ځایونه
ومومئ چې د "WIC FMNP" د تغذيي پروګرام لاندې برخه لري.

• هر کوپون \$5.00 ارزښت لري او میده یا ماتي پیسې بېرته نه درکول
کېږي. کوچني بېلونه او میده یا ماتي پیسې له ځانه سره یوسئ، که تر
اندازه زیات شی واخلئ — ترڅو یې توپیر ادا کړی شی. کولی شئ له یوه
ملګري یا د کورنۍ غړي وغواړئ چې ستاسو لپاره پېرود وکړي.

د SNAP او HIP معلومات

ډېری د کروندګرو بازارونه د SNAP ګټې هم مني.
mass.gov/massgrown ته مراجعه وکړئ ترڅو پوه شئ چې ایا
ستاسو نږدې بازار دا امتیاز SNAP قبلوي که نه، یا د کروندګرو په نږدې
بازار کې د بازار له مدیر سر وګورئ.

د سالمو خورو تشویقي پروګرام (HIP) بېرته پیسې ستاسو د EBT کارت
ته لېږدوي کله چې د SNAP له لارې له تایید شوو HIP پلورونکو څخه
سالم، ځایي کرل شوي میوې او سبزیجات پېرئ. د لا زیاتو معلوماتو لپاره
پر mass.gov/HIP کلېک وکړئ.



په ماسچيوسټس کې څه شی وده کوي؟

د دوبي او مني موسمونو لپاره پېرود کول



کچالو	تور بانجان	براکلي	مني
گرد کدو	هوره	کرم	اروگولا (بو ډول)
سري مولى	گندنه	کوچني خټکيان	پاني لرونکي سابه
راسپيري	کاهو	غازي	اسبراکس
شنه پياز	می يا نسک	گلپي	(شفتالو ډوله نبات)
پالک	مرخبري	گشنيز	شنه لوبيا
سپراوټ	شفتالو	د چوغند پاني	چغندر
اورد کدو	ناک	د جوارو غوټه	بلوبيري
روي بانجان	نخود	بادرنک	بوک چوى (چينايي)
شلغم	مرچک	کرنبيري	پالک ته ورته سابه
			بلوبيري



نسخه (ترکيب)

د اوري د شفتالو سالسا

- 3 دانې توتي شوي رسېدلي شفتالو
- 3 دانې توتي شوي رسېدلي رومي بانجان
- 1 دانه کوچنۍ سور پياز چې پوست او توتي شوى وي
- 1/2 دانه توتي شوى اووکادو
- 1/2 دسته توتي شوي گشنيز
- 1/2 دانه شين مرچک چې تخم يې ليري او توتي شوى وي
- د 1 ليمو اوبه
- مالګه او مرچک دې وکتل شي

ټولې اجزاوې سره ګډې کړئ او د بشپړو غلو دانو له پاستي يا بادرنګ ټوټو سره يې وخورئ! د 3-5 ورځو لپاره دا سالسا په يخچال کې د 3 څخه تر 5 ورځو پورې ساتل کېدای شي.