**په ماسچیوسټس کې څه شی وده کوي؟**

د دوبي او مني موسمونو لپاره پېرود کول

کچالو ګرد کدو

سرې مولۍ راسپبيري شنه پياز پالک سپراوټ اوږد کدو روي بانجان شلغم

تور بانجان هوږه ګندنه

کاهو

مۍ يا نسک مرخېړي شفتالو

ناک نخود مرچک

براکلي کرم

کوچني خټکيان گازرې

ګلپي ګشنيز

د چوغند پاڼې د جوارو غوټه بادرنګ کرنبېري

مڼې

اروګولا (يو ډول پاڼې لرونکې سابه) اسبراګس

(شفتالو ډوله نبات)

شنه لوبيا چغندر بلوبيري

بوک چوی (چينايي پالک ته ورته سابه) بلوبيري

نسخه (ترکيب)

د اوړي د شفتالو سالسا

• 3 دانې ټوټې شوي رسېدلي شفتالو

# د ماساچوسټس WIC

• 3 دانې ټوټې شوي رسېدلي رومي بانجان

• 1 دانه کوچنۍ سور پياز چې پوست او ټوټې شوی وي

• ½ دانه ټوټې شوی اووکادو

• ½ دسته ټوټې شوي ګشنيز

• ½ دانه شين مرچک چې تخم يې ليرې او ټوټې شوی وي

د کروندګرو بازار

Form # 391 Pashto

# د تغذيې پروګرام

**mass.gov/wic**

@**MassWIC**

ټولې اجزاوې سره ګډې کړئ او د بشپړو غلو دانو له پاستي يا بادرنګ

ټوټو سره يې وخورئ! د 3-5 ورځو لپاره په يخچال دا سالسا په يخچال

کې د 3 څخه تر 5 ورځو پورې ساتل کېدای شي.

• د 1 ليمو اوبه

• مالګه او مرچک دې وکتل شي

دغه اداره مساوي فرصت چمتو کوونکې ده.

**خپل د WIC د کروندګرو بازار کوپونونه** د بزګرانو په ځايي بازارونو او کرنيزو پلورنځايونو کې کارول

• د بازارونو د پرانيستې او تړل کېدو نيټې په

.وګورئ کې [**www.mass.gov/massgrown**](http://www.mass.gov/massgrown)

• د MassGrown نقشې د لټون )Search( له لارې هغه ځايونه ومومئ چې د FMNP" "WIC د تغذيې پروګرام لاندې برخه لري.

• هر کوپون $5.00 ارزښت لري او ميده يا ماتې پيسې بېرته نه درکول کېږي. کوچني بېلونه او ميده يا ماتې پيسې له ځانه سره يوسئ، که تر اندازه زيات شی واخلئ – ترڅو يې توپير ادا کړی شئ. کولی شئ له يوه ملګري يا د کورنۍ غړي وغواړئ چې ستاسو لپاره پېرود وکړي.

**HIP او SNAP د**

## معلومات

ډېری د کروندګرو بازارونه د SNAP ګټې هم مني. **mass.gov/massgrown** ته مراجعه وکړئ ترڅو پوه شئ چې اياستاسو نږدې بازار دا امتياز SNAP قبلوي که نه، يا د کروندګرو په نږدې بازار کې د بازار له مدير سر وګورئ.

د سالمو خوړو تشويقي پروګرام )HIP( بېرته پيسې ستاسو د EBT کارت ته لېږدوي کله چې د SNAP له لارې له تاييد شوو HIP پلورونکو څخه سالم، ځايي کرل شوې ميوې او سبزيجات پېرئ. د لا زياتو معلوماتو لپاره

.وکړئ کلېک **mass.gov/HIP**پر

**WIC د**

## د کروندګرو د بازار د کوپونو په هکله

د کروندګرو د بازار کوپونونه د WIC لهخوا چمتو کېږي او يوازې د هغو تازه مېوو، سبزيجاتو او بوټو لپاره کارول کېدای شي چې ځايي بزګرانو کرلي وي او په تاييد شوو بازارونو کې يې پلوري.

د تازه مېوو او سبزيجاتو ډولونه له بازاره تر بازاره او د موسم په بېلابېلو وختونو کې توپير لرلی شي. ټول بازارونه به يو ډول توکي ونه لري — دغه چاره په دې پورې تړاو لري چې ستاسو ځايی بزګر څه شی کرلي دي!

يادونه: دغه کوپونونه له هغو ميوو او سبزيجاتو سره توپير لري، او د خوراکي توکو په پلورنځي کې نهشي کارول کېدای.