WIC DE MASSACHUSETTS PROGRAMA DE NUTRIÇÃO DE FEIRAS LIVRES

COMO USAR OS CUPONS PARA FEIRAS LIVRES DO WIC

O que são os cupons para feiras livres?

Tratam-se de cupons fornecidos pelo WIC que podem ser usados para frutas e legumes frescos colhidos, cultivados e vendidos por agricultores locais em feiras livres aprovadas. Os cupons não podem ser usados no supermercado.

O que é possível comprar com os cupons?

Com os cupons, é possível comprar frutas e legumes frescos e cultivados localmente e ervas cortadas. Outros itens disponíveis para venda nas feiras livres e fruteiras não podem ser comprados com os cupons. As opções de frutas e legumes podem variar de feira para feira e em momentos diferentes durante a estação. Nem toda feira terá os mesmos itens – isso depende do que o agricultor local está cultivando!

Como faço para usá-los?

Use seus cupons com os agricultores participantes nas feiras livres autorizadas. Verifique as datas de funcionamento das feiras em **www.mass.gov/massgrown.** Use o recurso de pesquisa no mapa MassGrown para encontrar os sites par-ticipantes selecionando “WIC FMNP” em Programas de Nutrição (Nutrition Programs). Cada cupom vale US $ 5,00 e não dá direito a troco após o uso. Traga notas pequenas e troco, no caso de o preço ser mais alto – você pode pagar a diferença. Você pode pedir a um amigo ou parente para azer as compras para você.

O que você precisa saber

Algumas feiras podem estar funcionando de maneira diferente ou ter outras precauções de segurança em vigor, por isso, recomenda-se ligar com antecedência ou verificar no site para saber o que esperar.

Procure a placa

Muitas feiras livres também aceitam os benefícios do SNAP (antigo Food Stamps). Acesse **www.mass.gov/massgrown** para descobrir se sua feira aceita oSNAP ou consulte o organizador de uma feira livre próxima de você.

Frutas e legumes: de quanto eu preciso?

A maioria dos adultos moderadamente ativos precisa de cerca de 4 a 5 xícaras de frutas e legumes todos os dias. As crianças precisam de 2 a 3,5 xícaras por dia, dependendo da idade.

Dicas para armazenar frutas e legumes

- Armazene tomates e frutas com caroços - como pêssegos e ameixas - no balcão até amadurecerem. A maioria das outras frutas deve ser mantida na geladeira.
- Armazene a maioria dos legumes na gaveta para legumes da geladeira para mantê-los frescos e úmidos. Batatas, cebolas e abóboras podem ser armazenadas em um local fresco e seco.
- Sempre guarde frutas ou vegetais cortados cobertos na geladeira.

RECEITA

Picolés de Pêssego e Cranberry

Serve 8

Ingredientes

- 2 duraznos lavados o una lata de 15 oz. de duraznos en agua o 100% jugo escurridos
- ½ taza de yogur natural semidescremado
- 2 tazas de jugo de arándano
- 8 vasos de papel de 5 oz.
- 8 cucharas de plástico o palitos de helado
- Papel aluminio

Modo de preparación

1. Corte los duraznos en rebanadas y divídalos entre los 8 vasos de papel.
2. Mida el yogur y colóquelo en un tazón mediano.
3. Eche-lentamente el jugo de arándano en el yogur revolviendo hasta que se mezcle bien.
4. Eche-de manera uniforme la mezcla de jugo y yogur sobre los duraznos que colocó en los vasos.
5. Corte cuadrados de papel aluminio para cubrir la parte superior de los vasos y perfore cada uno con el mango de la cuchara. El papel aluminio tiene que sostener el mango en su lugar.
6. Coloque en el congelador durante al menos 4 horas antes de servir.
7. Para comer la paleta, retire los vasos de papel.