Como usar seus cupons da feira de agricultores WIC nas feiras locais de agricultores e bancas de produtores

• Confira as datas de abertura e encerramento das feiras em www.mass.gov/massgrown.

• Use a função de busca no mapa MassGrown para encontrar os locais participantes, selecionando

“WIC FMNP” em Programas de nutrição.

• Cada cupom vale US$ 5,00, e não é possível dar troco. Leve notas de valor baixo e troco. Caso ultrapasse o valor, pague a diferença. Você também pode pedir

a um amigo ou familiar para fazer suas compras.

SNAP e HIP

Informações

Tudo sobre os

cupons da feira de agricultores WIC

Muitas feiras de agricultores também aceitam benefícios do SNAP, um programa de assistência nutricional suplementar. Acesse mass.gov/massgrown para saber se a sua feira aceita SNAP. Veja com o responsável da feira mais próxima de você.

O Healthy Incentives Program (HIP), um programa de incentivos à alimentação saudável, devolve dinheiro no seu cartão EBT quando você usa o SNAP para comprar frutas e vegetais cultivados localmente e saudáveis de vendedores participantes do HIP. Acesse mass.gov/HIP para saber mais.

Os cupons de feira de agricultores são fornecidos pelo WIC

e só podem ser usados para frutas, verduras e ervas frescas, cultivadas e vendidas por agricultores locais em feiras

de agricultores aprovadas.

As opções de frutas e verduras podem variar de feira para feira e em diferentes períodos da estação. Nem toda feira terá os mesmos itens – isso depende do que o agricultor local está cultivando.

Os cupons são diferentes do benefício de frutas e verduras do WIC e não podem ser usados no supermercado.

O que está sendo

cultivado em

Massachusetts?

Compras de frutas e verduras da

Compras de frutas e verduras da

estação para o verão e o outonoestação para o verão e o outono

Maçãs

Rúcula

Aspargos

Vagem

Beterraba

Mirtilo

Bok Choy

Brócolis

Repolho

Melão

Cenoura

Couve-flor

Aipo

Acelga

Espiga de milho

Pepino

Cranberries

Berinjela

Alho

Alho-poró

Alface

Feijão-mungo

Cogumelos

Pêssego

Pêra

Ervilha

Pimentão

Batata

Abóbora moranga

Rabanete

Framboesa

Cebolinha

Espinafre

Brotos

Abóbora

Tomate

Nabo

Molho de pêssego frescoMolho de pêssego fresco

Receita

• 3 pêssegos maduros, picados

• 3 tomates maduros, picados

• 1 cebola roxa pequena, descascada e picada

• ½ avocado, picado

• ½ maço de coentro, picado

• ½ pimenta jalapeño, sem sementes e picada (opcional)

• Suco de 1 limão

• Sal e pimenta a gosto

Combine todos os ingredientes e aproveite para comer com tortillas integrais ou fatias de pepino! Conserve na geladeira

por 3 a 5 dias.

Programa de nutrição da

Feira de Agricultores

Massachusetts WIC

Form# 391 Portuguese

mass.gov/wic

@MassWIC

Esta instituição é um prestador de serviços

que preza pela igualdade de oportunidades.