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](http://www.mass.gov/massgrown). Use o recurso de pesquisa no mapa MassGrown para encontrar os sites participantes 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 fazer 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](http://www.mass.gov/massgrown) para descobrir se sua feira aceita o SNAP 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

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.

WIC 1-800-942-1007 FM-391 Portuguese

Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.