Programa de Nutrición del

Mercado Agrícola WIC en Massachusetts

Usando los Cupones del Mercado Agrícola

**¿Qué son los Cupones del Mercado Agrícola?**

Se trata de los cupones que te provee WIC y que puedes usar para comprar los vegetales y frutas frescos que cultivan y venden los agricultores locales en los mercados agrícolas autorizados. Estos cupones no se pueden usar en los supermercados.

**¿Qué se Puede Comprar con los Cupones?**

Puedes comprar frutas, vegetales y hierbas frescos cultivados localmente y recién recogidos. Los demás artículos que estén a la venta en el Mercado no se pueden comprar con los cupones. Las frutas y vegetales pueden variar entre un mercado y otro y en distintos momentos de la temporada. No todos los mercados han de vender los mismos productos; todo depende de lo que haya cultivado el agricultor local.

**¿Cómo Usarlos?**

Use sus cupones con los agricultores participantes en los mercados de agricultores autorizados. Consulte las fechas de apertura y cierre de los mercados en www.mass.gov/massgrown. Use la función de búsqueda en el mapa de MassGrown para encontrar sitios participantes seleccionando "WIC FMNP" en Programas de nutrición. Cada cupón tiene un valor de $ 5.00 y no se pueden dar cambios. Traiga pequeños billetes y cámbio en caso de que exceda el total, para pagar la diferencia. Puede pedirle a un amigo o familiar que compre por usted.

**Lo que Necesitas Saber**

Algunos mercados pueden estar operando de manera diferente o tener otras precauciones de seguridad, por lo que es una buena idea llamar con anticipación o consultar el sitio web para saber qué esperar.

**Busca el Letrero**

Muchos de los mercados agrícolas aceptan además los beneficios SNAP (las antiguas estampillas de alimentos). Visita www.mass.gov/massgrown para ver si tu mercado acepta SNAP o

pregunta al gerente del mercado más cercano.

**Frutas y Vegetales: ¿CUÁNTOS Necesito?**

La mayoría de los adultos con un nivel de actividad moderado necesitan entre 4 a 5 tazas de frutas y vegetales cada día. Los niños necesitan entre 2 y 3½ tazas al día, dependiendo de la edad. He aquí

lo que cuenta como una taza:

**Consejos Para Guardar las Frutas y Vegetales**

* Guarda los tomates y las frutas con semillas, como los melocotones y las ciruelas, sobre el mostrador hasta que se maduren.
* Casi todos las demás frutas deben guardarse en el refrigerador.
* Guarda la mayoría de los vegetales en la gaveta del refrigerador para mantenerlos húmedos y frescos. Las papas, las cebollas y las calabazas pueden guardarse en un sitio fresco y seco.
* Asegúrate de guardar cualquier fruta o vegetal que hayas cortado en un recipient cubierto dentro del refrigerador.

**Receta**

Paletas de Helados de Arándano y Durazno

8 porciones

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

Instrucciones

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 Spanish

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.