Cómo utilizar los cupones del Mercado de Agricultores de WIC en mercados de agricultores

y puestos de productos agrícolas locales

• Consulte las fechas de apertura y cierre de los mercados

en www.mass.gov/massgrown.

• Use la función de búsqueda del mapa de MassGrown para encontrar los lugares participantes. Seleccione “WIC FMNP”

en la sección Programas de Nutrición.

• Cada cupón tiene un valor de $5.00 y no se permite entregar vuelto. Lleve billetes pequeños y cambio por si supera el monto (puede pagar la diferencia). También puede pedir a un amigo o a un familiar que haga las compras por usted.

Todo sobre

los cupones del Mercado de Agricultores de WIC

Los cupones del Mercado de Agricultores son entregados por el WIC y solo se pueden utilizar para comprar frutas, verduras y hierbas frescas cultivadas y vendidas por agricultores locales en mercados de agricultores aprobados.

Las opciones de frutas y verduras pueden variar de un mercado a otro y en diferentes momentos durante la temporada. No todos los mercados tendrán los mismos productos (dependerá de lo que cultive cada agricultor local).

Los cupones son diferentes al beneficio de frutas y verduras

del WIC y no se pueden utilizar en tiendas de comestibles.

Información sobre

el SNAP y el HIP

Muchos mercados de agricultores también aceptan los beneficios del SNAP. Ingrese en mass.gov/massgrown para saber si su mercado acepta el SNAP o consulte con el gerente del mercado en un mercado de agricultores cercano.

El Programa de Incentivos Saludables (HIP, por sus siglas en inglés) le devuelve dinero en su tarjeta EBT cuando usa el SNAP para comprar frutas y verduras saludables y cultivadas localmente en granjas proveedoras del HIP. Haga clic en mass.gov/HIP para obtener más información.

¿Qué se cultiva en Massachusetts?

Comprar frutas y verduras de verano y otoñoComprar frutas y verduras de verano y otoño

Manzanas

Rúcula

Espárragos

Habichuelas

Remolachas

Arándanos azules

Col china

Brócoli

Col

Melones cantalupos

Zanahorias

Coliflor

Apio

Acelga

Mazorca de maíz

Pepinos

Arándanos rojos

Berenjena

Ajo

Puerros

Lechuga

Frijoles mungos

Champiñones

Melocotones

Peras

Arvejas

Pimientos

Papas

Calabazas

Rábanos

Frambuesas

Cebolletas

Espinaca

Coles de Bruselas

Zapallos

Tomates

Nabos

Salsa veraniega de melocotónSalsa veraniega de melocotón

• 3 melocotones maduros en cubos

• 3 tomates maduros en cubos

• 1 cebolla morada pequeña pelada y en cubos

• ½ aguacate en cubos

• ½ ramillete de cilantro picado

• ½ chile jalapeño sin semillas y en cubos (opcional)

• Jugo de 1 lima

• Sal y pimienta al gusto

¡Combine todos los ingredientes y disfrute con tortillas integrales

o con rodajas de pepinos! Se conserva en el refrigerador durante 3 a 5 días.

Receta

Programa de Nutrición del

Mercado de

Agricultores

de WIC de Massachusetts

Form#391 Spanish

mass.gov/wic

@MassWIC

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.