



Programa de Nutrición del  
**Mercado de  
Agricultores**  
de WIC de Massachusetts



## **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.



# 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](http://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.

## Información sobre el SNAP y el HIP

Muchos mercados de agricultores también aceptan los beneficios del SNAP. Ingrese en **[mass.gov/massgrown](http://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](http://mass.gov/HIP)** para obtener más información.





# ¿Qué se cultiva en Massachusetts?

*Comprar frutas y verduras de verano y otoño*

|                    |                 |                 |                   |
|--------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| Manzanas           | Zanahorias      | Puerros         | Calabazas         |
| Rúcula             | Coliflor        | Lechuga         | Rábanos           |
| Espárragos         | Apio            | Frijoles mungos | Frambuesas        |
| Habichuelas        | Acelga          | Champiñones     | Cebolletas        |
| Remolachas         | Mazorca de maíz | Melocotones     | Espinaca          |
| Arándanos azules   | Pepinos         | Peras           | Coles de Bruselas |
| Col china          | Arándanos rojos | Arvejas         | Zapallos          |
| Brócoli            | Berenjena       | Pimientos       | Tomates           |
| Col                | Ajo             | Papas           | Nabos             |
| Melones cantalupos |                 |                 |                   |

## Receta

### Salsa 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.

