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**.
- 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** 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.

MASSACHUSETTS FARMERS' MARKET COUPONS
CUPONES DEL MERCADO DE GRANJA
Massachusetts grown... and fresher!
WIC
1-800-WIC-1007

SNAP

Healthy Incentives Program
Fresh. Canned. Dried. Frozen.
It's HIP to be healthy!

¿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.

@MassWIC

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

WIC

mass.gov/wic

COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

Form#391 Spanish