Massachusetts

Tr.ng Nh.ng Rau C. Qu. Nào?

Mua s.m nông s.n hè thu

Táo

Rau arugula

Mang tây

Qu. d. xanh

C. c.i du.ng

Vi.t qu.t

C.i thìa

Bông c.i xanh

B.p c.i

Dua lu.i

Cà r.t

Bông c.i tr.ng

C.n tây

C.i c.u v.ng

B.p nguyên trái

Dua chu.t

Nam vi.t qu.t

Cà tím

T.i

T.i tây

Rau xà lách

Ð.u xanh

N.m

Ðào

Lê

Ð.u Hà Lan

.t

Khoai tây

Bí d.

C. c.i d.

Mâm xôi

Hành lá

C.i bó xôi

Giá d.

Bí ngô

Cà chua

C. c.i tr.ng

Nu.c s.t dào cho mùa hèNu.c s.t dào cho mùa hè

• 3 qu. dào chín, x.t h.t l.u

• 3 qu. cà chua chín, x.t h.t l.u

• 1 c. hành tây d. nh., l.t v. và x.t h.t l.u

• ½ qu. bo, x.t h.t l.u

• ½ bó rau mùi, x.t nh.

• ½ qu. .t jalapeno, b. h.t và x.t h.t l.u (tu. ý)

• Nu.c ép c.a 1 qu. chanh

• Mu.i và h.t tiêu d. nêm cho v.a an

Tr.n t.t c. các nguyên li.u và thu.ng th.c cùng bánh mì d.t tortilla nguyên cám Tr.n t.t c. các nguyên li.u và thu.ng th.c cùng bánh mì d.t tortilla nguyên cám ho.c dua chu.t thái lát! B.o qu.n trong ngan mát t. l.nh t. 3-5 ngày. ho.c dua chu.t thái lát! B.o qu.n trong ngan mát t. l.nh t. 3-5 ngày.

Công th.c

Massachusetts WIC

Ch. Nông S.n

Chuong Trình Dinh Du.ng

mass.gov/wic

Form# 391 Vietnamese

@MassWIC

T. ch.c này là m.t nhà cung c.p co h.i bình d.ng.

S. D.ng Phi.u Gi.m Giá Ch. Nông S.n c.a WIC

T.i các Ch. Nông S.n và Gian Hàng Nông Tr.i Ð.a Phuong

• Ki.m tra ngày m. c.a và dóng c.a c.a các ch. t.i

www.mass.gov/massgrown.

• S. d.ng tính nang tìm ki.m trên b.n d. MassGrown d. tìm các d.a di.m tham gia b.ng cách ch.n “WIC FMNP” bên du.i m.c Nutrition Programs (Chuong Trình Dinh Du.ng).

• M.i phi.u gi.m giá có giá tr. $5.00 và không du.c hoàn l.i ti.n th.a. Hãy mang theo ti.n m.nh giá nh. và ti.n l. d. tr. ph.n chênh l.ch trong tru.ng h.p quý v. chi tiêu nhi.u hon s. ti.n quy d.nh. Quý v. cung có th. nh. b.n bè ho.c ngu.i thân mua giúp.

SNAP & HIP

Thông Tin

Gi.i Thi.u v.

Phi.u Gi.m Giá Ch. Nông S.n c.a WIC

Nhi.u ch. nông s.n cung ch.p nh.n phúc l.i SNAP. Truy c.p mass.gov/massgrown d. tìm hi.u xem ch. c.a quý v. có ch.p nh.n phúc l.i SNAP hay không ho.c liên h. v.i ngu.i qu.n lý ch. t.i ch. nông s.n g.n quý v..

Chuong Trình Khuy.n Khích S.ng Kho. (Healthy Incentives Program, HIP) s. hoàn ti.n vào th. EBT c.a quý v. khi quý v. s. d.ng SNAP d. mua các lo.i trái cây và rau c. b. du.ng, tr.ng t.i d.a phuong t. các nông tr.i tham gia chuong trình HIP. Truy c.p mass.gov/HIP d. tìm hi.u thêm.

Phi.u gi.m giá Ch. Nông S.n do WIC cung c.p và ch. có th. s. d.ng d. mua các lo.i trái cây, rau c. và th.o m.c tuoi do nông dân d.a phuong tr.ng và bán t.i các ch. nông s.n du.c phê duy.t.

M.i ch. và m.i th.i di.m khác nhau trong mùa có th. s. có các lo.i trái cây và rau c. khác nhau. Các ch. không nh.t thi.t có nh.ng m.t hàng gi.ng nhau – di.u này ph. thu.c vào lo.i nông s.n tr.ng b.i ngu.i nông dân t.i d.a phuong!

Các phi.u mua hàng này khác v.i phúc l.i rau c. c.a WIC và không th. s. d.ng t.i c.a hàng t.p hóa.

S. D.ng Phi.u Gi.m Giá Ch. Nông S.n c.a WIC

T.i các Ch. Nông S.n và Gian Hàng Nông Tr.i Ð.a Phuong

• Ki.m tra ngày m. c.a và dóng c.a c.a các ch. t.i

www.mass.gov/massgrown.

• S. d.ng tính nang tìm ki.m trên b.n d. MassGrown d. tìm các d.a di.m tham gia b.ng cách ch.n “WIC FMNP” bên du.i m.c Nutrition Programs (Chuong Trình Dinh Du.ng).

• M.i phi.u gi.m giá có giá tr. $5.00 và không du.c hoàn l.i ti.n th.a. Hãy mang theo ti.n m.nh giá nh. và ti.n l. d. tr. ph.n chênh l.ch trong tru.ng h.p quý v. chi tiêu nhi.u hon s. ti.n quy d.nh. Quý v. cung có th. nh. b.n bè ho.c ngu.i thân mua giúp.

SNAP & HIP

Thông Tin

Gi.i Thi.u v.

Phi.u Gi.m Giá Ch. Nông S.n c.a WIC

Nhi.u ch. nông s.n cung ch.p nh.n phúc l.i SNAP. Truy c.p mass.gov/massgrown d. tìm hi.u xem ch. c.a quý v. có ch.p nh.n phúc l.i SNAP hay không ho.c liên h. v.i ngu.i qu.n lý ch. t.i ch. nông s.n g.n quý v..

Chuong Trình Khuy.n Khích S.ng Kho. (Healthy Incentives Program, HIP) s. hoàn ti.n vào th. EBT c.a quý v. khi quý v. s. d.ng SNAP d. mua các lo.i trái cây và rau c. b. du.ng, tr.ng t.i d.a phuong t. các nông tr.i tham gia chuong trình HIP. Truy c.p mass.gov/HIP d. tìm hi.u thêm.

Phi.u gi.m giá Ch. Nông S.n do WIC cung c.p và ch. có th. s. d.ng d. mua các lo.i trái cây, rau c. và th.o m.c tuoi do nông dân d.a phuong tr.ng và bán t.i các ch. nông s.n du.c phê duy.t.

M.i ch. và m.i th.i di.m khác nhau trong mùa có th. s. có các lo.i trái cây và rau c. khác nhau. Các ch. không nh.t thi.t có nh.ng m.t hàng gi.ng nhau – di.u này ph. thu.c vào lo.i nông s.n tr.ng b.i ngu.i nông dân t.i d.a phuong!

Các phi.u mua hàng này khác v.i phúc l.i rau c. c.a WIC và không th. s. d.ng t.i c.a hàng t.p hóa.

Massachusetts

Tr.ng Nh.ng Rau C. Qu. Nào?

Mua s.m nông s.n hè thu

Táo

Rau arugula

Mang tây

Qu. d. xanh

C. c.i du.ng

Vi.t qu.t

C.i thìa

Bông c.i xanh

B.p c.i

Dua lu.i

Cà r.t

Bông c.i tr.ng

C.n tây

C.i c.u v.ng

B.p nguyên trái

Dua chu.t

Nam vi.t qu.t

Cà tím

T.i

T.i tây

Rau xà lách

Ð.u xanh

N.m

Ðào

Lê

Ð.u Hà Lan

.t

Khoai tây

Bí d.

C. c.i d.

Mâm xôi

Hành lá

C.i bó xôi

Giá d.

Bí ngô

Cà chua

C. c.i tr.ng

Nu.c s.t dào cho mùa hèNu.c s.t dào cho mùa hè

• 3 qu. dào chín, x.t h.t l.u

• 3 qu. cà chua chín, x.t h.t l.u

• 1 c. hành tây d. nh., l.t v. và x.t h.t l.u

• ½ qu. bo, x.t h.t l.u

• ½ bó rau mùi, x.t nh.

• ½ qu. .t jalapeno, b. h.t và x.t h.t l.u (tu. ý)

• Nu.c ép c.a 1 qu. chanh

• Mu.i và h.t tiêu d. nêm cho v.a an

Tr.n t.t c. các nguyên li.u và thu.ng th.c cùng bánh mì d.t tortilla nguyên cám Tr.n t.t c. các nguyên li.u và thu.ng th.c cùng bánh mì d.t tortilla nguyên cám ho.c dua chu.t thái lát! B.o qu.n trong ngan mát t. l.nh t. 3-5 ngày. ho.c dua chu.t thái lát! B.o qu.n trong ngan mát t. l.nh t. 3-5 ngày.

Công th.c

Massachusetts WIC

Ch. Nông S.n

Chuong Trình Dinh Du.ng

mass.gov/wic

Form# 391 Vietnamese

@MassWIC

T. ch.c này là m.t nhà cung c.p co h.i bình d.ng.