FRUTAS Y VERDURAS DE WIC
VERANO 2021

Maximice Su Beneficio

Planifica con anticipación
Intenta algo Nuevo
Almacenamiento a largo plazo
Deshidratar, congelar y más

Aumento del valor en efectivo de frutas y verduras

- A partir de junio de 2021, durante 4 meses, las mujeres y los niños de 1 a 5 años recibirán $35 por persona cada mes para comprar más frutas y verduras en el supermercado.
- Estará disponible en su "Primera fecha para gastar" en junio
- Puede comprar frutas y verduras frescas o congeladas cuando compre con su tarjeta de WIC
- No puede usar su tarjeta de WIC en mercados de agricultores o tiendas de agricultores
-

¡Produce Aventura!

Rábano Japonés
kiwi
Colinabo
Rábano Sandía
Espárragos blancos
Guayaba
Maracuyá
Hongo portobello
Tomatillo
Chayote
¿Has probado estos?

Fresco

Cortada o entera
Frutas/verduras frescas en bolsas, conchas, vasos, tazones de plástico o tarrinas
Orgánico o no orgánico

Congelado

Bolsa, caja o bolsa de vapor de cualquier tamaño
Cualquier marca
Orgánico o no orgánico
Los frijoles congelados están bien, como los guisantes de ojo negro, garbanzos y habas

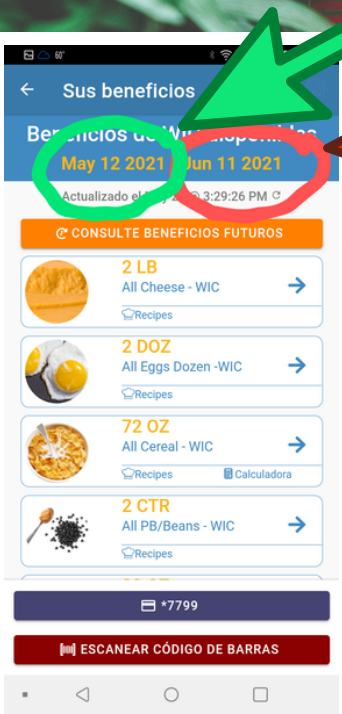
¡FRUTAS Y VERDURAS EXTRAORDINARIAS!

Deshidratar -- es muy fácil deshidratar frutas y verduras en el horno. Simplemente gírelo a la configuración más baja, corte las frutas y verduras en rodajas de ¼ de pulgada y colóquelas en el horno en una bandeja para hornear forrada durante el tiempo que sea necesario, generalmente de 6 a 8 horas. Deje la puerta del horno entreabierta un poco. Mantenga los alimentos secos en un recipiente hermético hasta por 6 meses.

Haga clic aquí para leer más
https://tinyurl.com/z2befzk

Congelar: licúe las frutas y colóquelas en moldes para paletas heladas o en tazas Dixie para obtener una paleta de frutas natural, o lave las bayas y luego congélelas enteras en una bandeja para hornear.
Corte las frutas más grandes en rodajas finas y luego colóquelas en una sola capa en una bandeja para hornear hasta que se congelen en el congelador. Después de congelarlos, colóquelos en una bolsa para mantenerlos congelados y seguros. ¡Esta es una idea genial para batidos!

Haga clic aquí para leer más
https://tinyurl.com/ataduezr



FIRST DATE TO SPEND

LAST DATE TO SPEND

Almacenamiento a largo plazo

Mantenga las papas, batatas y calabazas de invierno en un lugar fresco, oscuro y seco. Colócalas en bolsas de papel y lejos de las cebollas. Las cebollas y el ajo se pueden mantener en un lugar fresco, oscuro y seco durante varios meses.

LLAME A WIC SI TIENE PREGUNTAS

COMMUNITY ACTION WIC
360.416.7595
OR
UNITED GENERAL WIC
360.854.0435