

MAS BENEFICIOS EN PRODUCTOS VEGETALES DURANTE ABRIL - SEPTIEMBRE 2022

Escoja frutas y verduras frescas, en lata y congeladas !

Los beneficios de valor en efectivo permiten a los participantes de WIC comprar frutas y verduras en los supermercados.

Habra un incremento temporal en el monto mensual para cada participante, del actual monto (\$9 para niños y \$11 para mujeres) a:

\$24 para niños

\$43 para mujeres embarazadas, post-parto, y lactando

\$47 para mujeres lactando completa/parcialmente

\$70.50 para mujeres lactando completamente con multiples



VISITENOS EN:
<https://louisianawic.org>

BAJE EL APP DE WIC



Que puede hacer por usted el beneficio adicional de Valor en Efectivo?

Comparemos para una madre y niño pequeño.

Actual CVB: \$20

1 pina
2 pepinos
tomates uva
2 calabacitas
ejotes
fresas
elote amarillo enlatado



Nuevo CVB: \$67

1 pina	3 lbs. clementinas
4 pepinos	frutero Dole
2 calabacines	fruta congelada
1 lb. ejotes	zanahorias
fresas	bananos
manzanas	tomates uva
elote amarillo enlatado	cebollas
1 cabeza de lechuga	manzanas
melon	apio
chile pimiento	5 lbs. papa roja

Paleta de Frutas Frescas

Una sorpresa facil y refrescante para que su familia se mantenga fresca del calor!

Escoja la combinacion de su sabor favorito.

Empiece con 1/2 taza de sus frutas favoritas:

- fresas
- duraznos
- mango
- pina
- sandia
- kiwi

Añada 1/2 taza de yogurt Griego y 1/2 taza de jugo de naranja.

- 1) Mezcle los ingredientes juntos.
- 2) Eche en vasitos Dixie y ponga una paleta de madera en el centro.
- 3) Congele y disfrute!



Author: Kylee Champagne, BS
Southern University and A&M College Dietetic Intern

Edited by: Celia Bridgeforth, MPA, RDN, LDN
Louisiana WIC Nutrition Education Program Manager

Esta institucion es un proveedor de igualdad de oportunidades..

