

Getting the Most Out of Your Families Increased Fruit & Vegetables Benefits

Beginning June 1 through the end September 2021, WIC is increasing the fruit and vegetable benefits to \$35 per month for each woman and child participant!

Summer is a great time to include fresh fruits and vegetables in meals and stock-up on canned and frozen fruits and vegetables for use later. Have fun with your increased fruit and vegetable benefits! Here are a few ways to use the increased benefits:

- Buy canned and frozen fruits and vegetables and store for later use.
- Buy grab and go fresh fruits and vegetables: apples, ripe plums, pears, grapes, carrots, and celery. Wash and store these foods in the refrigerator so they are ready to eat.
- Buy canned fruit to add to cereal, yogurt, smoothies, or make a fruit salad.
- Make smoothies for the family! Use frozen, fresh, or canned fruits or buy packaged frozen smoothie blends.

Ask WIC clinic staff for more tips and ideas for using fruits and vegetables!

Did you know you can buy the following fruit and vegetables with your WIC benefits?

- Fruit cups packed in water or 100% juice
- Fresh and frozen stir fry vegetable blends
- Packaged frozen smoothie blends
- Unsweetened applesauce cups and squeezable pouches (applesauce, or fruit and veggie blends)
- Veggie spirals or riced vegetables
- Packaged plain mashed potatoes
- Frozen hash browns and potato wedges
- Bagged salads (without dressing or added toppings)
- Yuca root, okra, edamame, dragon fruit, mangos, star fruit, jicama, and other specialty fruits

Go to <https://nevadawic.org/vendors/food-package-information/> or use the WIC Shopper App to find more fruits and vegetables you can buy with your WIC benefits. The WIC Shopper App also has lots of recipes!

Did you know?

- Canned and frozen fruits and vegetables can be stored for months and are easy to add to your favorite meals. You can use your increased fruit and vegetable benefits to stock up! Remember to check the expiration dates before you use them.
- You can buy fruits and vegetables in many forms with your WIC benefits: fresh, frozen, organic, bagged or pre-packaged, cut-up or whole, and in cups, cans, jars, and pouches!
- You can buy extra fresh fruits and vegetables and preserve by canning, drying or freezing. To ensure the safety of the foods you preserve, it is important to follow the strict guidelines for safely preserving foods using these methods.

Do you have other questions? Contact your WIC clinic or the Nevada State WIC office at 1-800-863-8942 or

WICgeneral@health.nv.gov.

Obten el Máximo de el Aumento de Beneficios de Frutas Y Vegetales Para Tu Familia

¡Comenzando el 1 de junio hasta finales de septiembre de 2021, WIC está aumentando los beneficios de frutas y vegetales a \$35 por mes por cada mujer y niño (de 1 a 5 años) participando en WIC!

El verano es un gran momento para incluir frutas y vegetales frescos en las comidas y almacenar frutas y vegetales enlatadas y congeladas para usarlas más adelante. ¡Diviértete con tu aumento de beneficios de frutas y vegetales! Estas son algunas maneras de utilizar el aumento de los beneficios:

- Compra frutas y vegetales enlatadas y congeladas. Almacénalas para usarlas más adelante.
- Compra frutas y vegetales frescos: manzanas, ciruelas maduras, peras, uvas, zanahorias y apio. Lava y guarda estos alimentos en el refrigerador para que estén listos para comer.
- Compra frutas enlatadas para añadirlas a cereales, yogur, batidos o hacer ensalada de frutas.
- ¡Haz batidos para la familia! Usa frutas congeladas, frescas o enlatadas para hacer batidos.

¡Pida al personal de la clínica WIC más consejos e ideas para usar frutas y vegetales!

¿Sabías que puedes comprar las siguientes frutas y vegetales con tus beneficios de WIC?

- Tazas de frutas empacadas en agua o 100% jugo
- Vegetales mixtos frescos y congelados
- Frutas congeladas listas para hacer batidos
- Tazas o bolsitas apretables de puré de manzana sin azúcar (o mezclas de frutas y vegetales)
- Vegetales espirales o arroz de vegetales
- Puré de papas envasados
- Papas hash congeladas y tajadas de papa
- Ensaladas embolsadas (sin aderezo ni ingredientes añadidos)
- Yuca, okra, haba de soja, pitaya, mangos, carambola, jícama y otras frutas especiales

Vaya a <https://nevadawic.org/vendors/food-package-information/> o utilice la aplicación WIC Shopper para encontrar más frutas y vegetales que puede comprar con sus beneficios WIC. ¡La aplicación WIC Shopper también tiene una variedad de recetas!

¿Lo sabías?

- Las frutas y vegetales enlatados y congelados se pueden almacenar durante meses y son fáciles de añadir a sus comidas favoritas. ¡Puedes utilizar tu aumento de beneficios de frutas y vegetales para almacenar! Recuerda revisar las fechas de expiración antes de usarlas.
- Tú puedes comprar frutas y vegetales en muchas formas con tus beneficios de WIC: ¡frescas, congeladas, orgánicas, embolsadas o preenvasadas, cortadas o enteras, y en tazas, latas, frascos y bolsas!
- Puedes comprar frutas y vegetales frescos adicionales y conservarlos enlatándolos, secándolos o congelándolos. Para garantizar la seguridad de los alimentos que conservas, es importante seguir las estrictas direcciones para preservar de forma segura los alimentos utilizando estos métodos.

¿Tienes otras preguntas? Comuníquese con su clínica de WIC o con la oficina de WIC del estado de Nevada al 1-800-863-8942 o WICgeneral@health.nv.gov.