

ምትካእ WIC (ህጻናትን ዓበይትን)

ጽማቕ

1. ትመርጽ ዲኝ፡-

- ሓደ 64 oz ዝምዘን ጥርመዝ ጽማቕ ወይ
- \$3 ናይ ገንዘብ ዋጋ ጥቕሚ



64 oz ጽማቕ



\$3 ናይ ገንዘብ ዋጋ ጥቕሚ

ጸባ

2. ገለ ጸባ ብ (ዝኾነ ምረጽ) ክትትክኦ ትደሊ ዲኝ፡-

- መጨባ (1 lb ምሉእ ጡብ እንተ ኣጥቡ ኽሳብ 2 ሊትር)
 - 1 lb መጨባ = 3 qt ጸባ
- ርግኦ (ክሳብ 2 ኪዩት)
 - 1 qt ርግኦ = 1 qt ጸባ
- ቶፊ (ክሳብ ዝለዓለ)
 - 1 lb ቶፊ = 1 qt ጸባ
- *ጸባ ሶዮ (ክሳብ ዝለዓለ)
 - 1 qt ጸባ ሶዮ = 1 qt ጸባ



መጨባ



ርግኦ



ቶፊ



ጸባ ሶይ

እንቋቋሖ

3. ሓደ ደርዘን እንቋቋሖ ብ (1 ምረጽ)** ክትትክኦ ትደሊ ዲኝ፡-

- ጠስሚ ፉል (1 ኮንተይነር)
- ቆርቆሮ ሳንዲቕ (ኣርባዕተ 15-16 oz ሳንዲቕ)
- ቶፊ (1 lb)
- ዝነቐጸ ፋጂል, ኣተር, ወይ ምሽለ (1 lb)



ጠስሚ ፉል



ቶፊ



ደረቕ ፋጂል



ቆርቆሮ ሳንዲቕ

* ጸባ ሶዮ ንህጻናት ካብ 12 ክሳብ 23 ወርሒ ክምረጽ ኣለዎ ግን ኣብ ኩሉ ካልእ ዕጅግ መግቢ ከም ኣማራጺ ይካተት፡፡

** ምሉእ ብምሉእ ጡብ ዝጠብቁ ተሳተፍቲ 1 ወይ 2 ደርዘን እንቋቋሖ ክቕይሩ ይኽእሉ, ነፍሲ ወከፊም ሓደ ካብቶም ዝተዘርዘሩ ምርጫታት ኣለዎም፡፡