



WIC Farmers Market Nutrition Program (WIC پروگرام تغذیه مارکیت دهاقین) چیز جدیدی را در مارکیت دهاقین امتحان کنید!



تنوع میوه ها و ترکاری را در وعده های غذایی و میان وعده های خود افزایش دهید.
با بعضی از ایده های ذیل شروع کنید!

به دنبال محصولاتی باشید که بتوانید آنها را کباب کنید:

- ترکاری: مارچوبه، زردک، سماروق، سیر، پیاز، مرچ، بادمجان رومی، کدو سبز
- میوه ها: سیب، شفتالو، امروت

خیلی ساده است! فقط آنها را روی سیخ بزنید و با کمی مسکه یا روغن رویشان را چرب کنید تا خشک نشوند.



ترکاری تازه را با دیپ های خوش طعم مانند هوموس یا ساس رانچ میل کنید.

* امتحان کنید

- بروکلی
- زردک
- گلپی
- کرفس
- بادرنگ
- مرچ



ساندویچ یا رپ معمولی خود را با این مواد مغذی تر کنید:

- کاهو
- پیاز
- پالک
- بادمجان رومی

زردک رنده شده، کاهو، پیاز و کرفس را به ساندویچ های سلاد تن ماهی و مرغ اضافه کنید.

نوشیدنی های شیرین را کنار بگذارید و خودتان آب میوه یا ترکاری سالم درست کنید.

* امتحان کنید

- توت سیاه و مریم گلی
- بادرنگ و نعناع
- توت زمینی و ریحان

می توانید برای طعم بیشتر از سبزی های تازه خردشده استفاده کنید! میتوانید از هر میوه، به جز کیله، استفاده کنید.



با مزایای مارکیت دهاقین،
از محصولات محلی
بیشتری لذت ببرید

دفتر WIC من:

شماره تلفون:

مخاطب:

وقت ملاقات بعدی:

هدف من:

یادداشت ها:

WIC تبعیض قائل نمی شود. این یک نهاد فراهم کننده فرصتهای مساوی میباشد. WIC تبعیض قائل نمی شود.

برای درخواست این سند به فارمت دیگری، لطفاً به این شماره 1-800-841-1410 زنگ بزنید. مشتریان کر یا افرادی که در بخش شینوای مشکل دارند، لطفاً به شماره 711 (Washington Relay) زنگ بزنند یا به این آدرس wic@doh.wa.gov ایمیل ارسال کنند.

WIC Farmers Market Nutrition Program (WIC پروگرام تغذیه مارکیت دهاقین) چیز جدیدی را در مارکیت دهاقین امتحان کنید!

رنگ و طعم تخم مرغ های خود
را بهتر کنید.

* امتحان کنید با
مرچ دلمه

- سیر
- کرم برگ
- سمارق
- پیاز
- پالک

فقط آنها را خرد کرده و هنگام پخت،
تخم مرغ به آن اضافه کنید یا مافین
های تخم مرغی ترکاری درست کنید!



می توانید میوه را به
غلات، فرنی، پنکیک یا
ماست اضافه کنید.

* امتحان کنید با

- توت سیاه
- بلوبری
- گیلاس
- توت ماریون
- توت وحشی
- توت زمینی



شب هایی که تاکو دارید، آن را با
سالسای خانگی مزه دارتر کنید.

* امتحان کنید با

- گشنیز تازه خرد شده
- پیاز
- مرچ
- توماتیلو
- بادمجان رومی

اینها همچنین افزودنی های
عالی برای فاهیتا و کاسادیلای
هستند!



*
شرکت کنندگان
WIC می توانند
از مزایای مارکیت
دهاقین خود از 1
جون الی 31 اکتوبر
استفاده کنند.

