

레슨:
농산물 직판장 지원금으로 더
많은 지역 농산물을 즐겨보세요

WIC Farmers Market Nutrition Program(농산물직판장영양프로그램): 농산물 직판장에서 새로운 것을 시도해 보세요!

식사와 간식으로 다양한 과일과 채소를 섭취하세요.
아래 아이디어들을 참고하여 시작해 보세요!

신선한 채소에 후무스나 란치소스 등 맛있는
디핑소스를 곁들여 보세요.

* 시도해 보세요

- 브로콜리
- 당근
- 콜리플라워
- 셀러리
- 오이
- 파프리카



당이 첨가된 음료는 피하고, 과일이나 채소를
넣은 건강한 물을 직접 만들어 보세요.

* 시도해 보세요

- 블랙베리와 세이지
- 오이와 민트
- 딸기와 바질

풍미를 더하고 싶다면 갓 자른 허브를
첨가하세요!
바나나 말고 다른 과일들을 이용해 보세요.



구워 먹을 수 있는 재료들을 찾아보세요.

- 채소: 아스파라거스, 당근, 버섯, 마늘,
양파, 파프리카, 토마토, 주키니 호박
- 과일: 사과, 복숭아, 배

간단합니다! 꼬치에 꽂아 버터나 기름을 살짝 발라
두면 마르지 않습니다.



다음 재료를 추가해 평소 먹는
샌드위치나 랩을 업그레이드하세요.

- 양상추
- 양파
- 시금치
- 토마토

당근, 양상추, 양파, 셀러리를
잘게 썰어 참치와 닭고기
샐러드 샌드위치에 넣어 보세요.



농산물 직판장
지원금으로 더 많은 지역
농산물을 즐겨보세요

WIC Farmers Market Nutrition Program(산물직판장영양프로그램): 농산물 직판장에서 새로운 것을 시도해 보세요!

시리얼, 오트밀,
팬케이크 또는 요거트에
과일을 추가하세요.

* **결들여 보세요**

- 블랙베리
- 블루베리
- 체리
- 매리언베리
- 라즈베리
- 딸기



달걀 요리에 색과 풍미를
더해 보세요.

* **결들여 보세요**

- 피망
- 마늘
- 케일
- 버섯
- 양파
- 시금치

달걀을 요리할 때 잘게 썰어 넣거나,
채소 달걀 머핀을 만들어 보세요!



수제 살사소스로 타코를 더욱
맛있게 즐기실 수 있습니다.

* **결들여 보세요**

- 갓 자른 고수
- 양파
- 파프리카
- 토마틸로
- 토마토

파히타와 케사디아에도
결들이기에 좋습니다!



*
WIC 참여자는
6월 1일부터
10월 31일까지
농산물 직판장
지원금을 사용할
수 있습니다.



WIC 사무소:

전화번호:

연락처:

다음번 예약:

나의 목표:

메모:

본 기관은 기회 균등 서비스 기관입니다.
워싱턴WIC은 차별하지 않습니다.
본 문서를 다른 형식으로 요청하려면
1-800-841-1410로 전화하십시오.
청각 장애가 있는 고객은 전화
711(Washington Relay) 또는 이메일
WIC@doh.wa.gov로 연락하시면 됩니다.