

WIC Farmers Market Nutrition Program

(Chương Trình Dinh Dưỡng Chợ Nông Sản WIC):

Thử món gì đó mới tại chợ nông sản!

Hãy đa dạng hóa các loại trái cây và rau củ trong bữa ăn chính và bữa ăn phụ của quý vị.
 Cùng bắt đầu với một số ý tưởng dưới đây!

Kết hợp rau tươi với các loại nước chấm ngon miệng như hummus hoặc ranch.

*Thử

- bông cải xanh
- cà rốt
- bông cải trắng
- cần tây
- dưa leo
- ớt chuông



Bỏ qua đồ uống có đường và tự làm nước trái cây hoặc rau củ bổ dưỡng.

*Thử

- quả mâm xôi đen và cây xô thơm
- dưa leo và bạc hà
- quả dâu tây và húng quế

Quý vị có thể thêm các loại thảo mộc tươi cắt nhỏ để tăng hương vị!
 Sử dụng bất kỳ loại trái cây nào, trừ chuối.

Tìm kiếm các sản phẩm quý vị có thể nướng:

- Rau củ: măng tây, cà rốt, nấm, tỏi, hành tây, ớt chuông, cà chua, bí ngòi.
- Trái cây: táo, đào, lê.

Thật dễ dàng! Chỉ cần dùng xiên và phết một ít bơ hoặc dầu lên trên để chúng không bị khô.

Nâng cấp món bánh sandwich hoặc bánh kẹp thông thường với:

- rau diếp
- hành tây
- rau chân vịt
- cà chua

Thêm cà rốt cắt nhỏ, rau diếp, hành tây và cần tây vào bánh sandwich salad cá ngừ và gà.





WIC Farmers Market Nutrition Program

(Chương Trình Dinh Dưỡng Chợ Nông Sản WIC):

Thử món gì đó mới tại chợ nông sản!

Thêm trái cây vào ngũ cốc, bột yến mạch, bánh kẹp hoặc sữa chua.

* Thử cùng

- quả mâm xôi đen
- quả việt quất
- quả anh đào
- quả dâu đen
- quả mâm xôi đỏ
- quả dâu tây



Tăng cường màu sắc và hương vị cho trứng.

* Thử cùng

- ớt chuông
- tỏi
- cải kale
- nấm
- hành tây
- rau chân vịt



Chỉ cần cắt nhỏ và thêm vào trứng khi đang nấu hoặc làm bánh muffin trứng với rau!

Biến món bánh taco ăn tối thêm phần hấp dẫn với salsa tự làm.

* Thử cùng

- ngò tây tươi cắt nhỏ
- hành tây
- ớt chuông
- cà chua xanh tomatillos
- cà chua



Đây cũng là những thành phần bổ sung tuyệt vời cho món fajitas và quesadilla!



THƯỜNG THỨC NHIỀU
SẢN PHẨM ĐỊA PHƯƠNG
HƠN VỚI QUYỀN LỢI
CHỢ NÔNG SẢN

Văn phòng WIC:

Số điện thoại:

Liên hệ:

Lần hẹn tiếp theo của tôi:

Mục tiêu của tôi:

Ghi chú:

Đây là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng. Washington WIC không phân biệt đối xử.

Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-841-1410. Khách hàng khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến WIC@doh.wa.gov.



*
Người tham gia
WIC có thể sử dụng
quyền lợi chợ nông
sản từ ngày 1 tháng
6 đến ngày 31
tháng 10.