wichealth to Go

課程:
利用農貿市場福利享受更多當地的農產品

WIC Farmers Market Nutrition Program（農貿市場營養計劃）：嘗試購買些農貿市場的新食物！

在正餐和零食中增加水果和蔬菜的種類。
從下面的一些想法開始！

尋找可以燒烤的農產品：

- 蔬菜：蘆筍、胡蘿蔔、蘑菇、大蒜、洋蔥、辣椒、番茄、西葫蘆
- 水果：蘋果、桃子、梨

很簡單！只需使用燒烤簽串起來，刷上一點黃油或油，防止它們變乾即可。

將新鮮蔬菜與鷹嘴豆泥或牧場醬汁等美味蘸醬相搭配。

嘗試一下

- 西蘭花
- 胡蘿蔔
- 花椰菜
- 芹菜
- 黃瓜
- 辣椒

避開含糖飲料，嘗試自己製作健康的水果或蔬菜風味水。

嘗試一下

- 黑莓和鼠尾草
- 黃瓜和薄荷
- 草莓和羅勒

您可以添加鮮切的香草來增加風味！
使用香蕉以外的任何水果。

為您常吃的三明治或捲餅升級，加入：

- 生菜
- 洋蔥
- 菠菜
- 番茄

在金槍魚和雞肉沙拉三明治中加入胡蘿蔔絲、生菜、洋蔥和芹菜。

WIC Farmers Market Nutrition Program（農貿市場營養計劃）：嘗試購買些農貿市場的新食物！

在麥片、燕麥粥、煎餅或優格中加入水果。

嘗試加入

- 黑莓
- 藍莓
- 櫻桃
- 馬里恩莓
- 覆盆子
- 草莓

WIC 參與者可以在 6 月 1 日至 10 月 31 日期間使用農貿市場福利。

提升雞蛋的色澤和味道。

嘗試加入

- 燈籠椒
- 大蒜
- 甘藍
- 蘑菇
- 洋蔥
- 菠菜

只需將它們切碎，在烹飪雞蛋或製作蔬菜雞蛋松餅時加入其中即可！

使用自製莎莎醬讓墨西哥玉米捲餅之夜更加美味。

嘗試加入

- 鮮切香菜
- 洋蔥
- 辣椒
- 黏果酸漿
- 番茄

這些也是製作墨西哥肉菜捲餅和墨西哥餡餅的絕佳配料！

wichealth to Go

利用農貿市場福利享受更多當地的農產品

我的 WIC 辦公室：

電話號碼：

聯絡方式：

我的下一次預約：

我的目標：

注意：

本機構提供平等機會。
華盛頓州 WIC 不歧視任何人。
如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-841-1410。聽障或聽不清的客戶，請致電 711 (Washington Relay) 或寄電子郵件至 WIC@doh.wa.gov。

Washington State Department of HEALTH

DOH 964-1335 May 2025 Zh-Trd