



Ideas para guardar las Frutas y Vegetales

- Siempre lave las frutas y vegetales antes de consumirlas o cocinarlas
- Enjuague y seque bien los vegetales de hojas. Puede envolver las hojas en un papel toalla antes de entrarlas en una bolsa
- Refrigere las frutas y vegetales si no las va a comer en los próximos dos días
- Guarde las papas y las cebollas en un lugar seco, fresco y oscuro
- Planee comerse las frutas y vegetales dentro de cinco días de comprarlas

Para más información sobre WIC o Mercados Agrícolas llame a la Línea de Información del Departamento de Salud al 401-222-5960/RI Relay 711 health.ri.gov/wic

MERCADOS POP-UP

Localizados en Específicas Agencias de WIC

Providence

Scalabrini Dukcevic Center *se acepta EBT
300 Laurel Hill Ave.
Domingo, 23 de agosto, de 9 a.m – 1 p.m.

*EBT = Tarjeta Electrónica de Beneficios



PROGRAMA NUTRICIONAL EN LOS MERCADOS AGRÍCOLAS



Guía 2020 para Participantes

Cheques para Mercados Agrícolas



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Cómo Usar los cheques para los Mercados Agrícolas

CHEQUES PARA MERCADOS AGRÍCOLAS

Los participantes de WIC que son elegibles, recibirán tres cheques durante la temporada y los pueden usar entre junio y octubre.

Los participantes podrán comprar frutas frescas cultivadas localmente, hierbas frescas ya cortadas, y vegetales sin preparar.

Los cheques para mercados agrícolas SOLO pueden ser usados en los Mercados Agrícolas.

Si desea comprar artículos no aprobados por WIC en el Mercado Agrícola, tiene que hacer dos transacciones diferentes. No se le devolverá dinero en efectivo. Si su compra es menor del valor del cheque, solo la cantidad total de la compra será escrita en el cheque.

No puede usar un cheque para Mercados Agrícolas dos granjeros. Use un cheque con cada granjero.

Puede combinar varios cheques para Mercados Agrícolas en una transacción.

Es permitido pagar la diferencia si se pasa del total en los cheques.

Los cheques perdidos o robados no serán reemplazados.

NO SE LE DEVOLVERA DINERO de los Cheques para los Mercados Agrícolas.

Artículos que **no** se pueden comprar con:

CHEQUES PARA MERCADOS AGRÍCOLAS:

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| • Comida cocinada horneada | • Mangos |
| • Banano (Guineo) | • Almíbar de maple |
| • Quesos | • Carnes |
| • Cidra | • Hierbas medicinales |
| • Hierbas secas o sembradas | • Leche |
| • Frutas secas | • Nueces |
| • Huevos | • Naranjas |
| • Flores | • Mandarinas |
| • Toronjas | • Calabazas pintadas |
| • Jícara | • Bandejas/Ensaladas para fiestas |
| • Miel | • Piñas |
| • Mermeladas y Jaleas | • Plantas |
| • Limones verdes/Limas | • Flores plantadas |
| | • Mariscos |
| | • Semillas |

La esquina de recetas

Ensalada de Calabacín fresco

Lista para el Mercado Agrícola:

- ✓ Calabacín
- ✓ Cebollín
- ✓ Pimiento verde
- ✓ Tomate



Ingredientes:

- 1 calabacín mediano
- 1 cebollín
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 tomate mediano
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¼ taza de vinagre blanco

Procedimiento:

1. Lave y corte el calabacín, cebollín, pimiento verde y tomate en pedazos pequeños
2. En un tazón pequeño, mezcle el aceite y el vinagre. Eche ese aderezo encima de los vegetales y mezcle bien
3. Cubra y enfríe hasta el momento de servir

MERCADOS AGRÍCOLAS:

Bristol

Mount Hope Farm (**se acepta EBT**)
250 Metacom Ave.
Sábados, del 6 de junio al 31 de octubre
De 9 a.m. – 1 p.m.

Burrillville

Stillwater Mill Complex (**se acepta EBT**)
75 Tinkham Lane
Sábados, del 6 de junio al 26 de septiembre
De 9:30 a.m. - 12:30 p.m.

Central Falls

Central Falls Farmer's Market (**se acepta EBT**)
559 Dexter St.
Martes, del 7 de julio al 27 de octubre
De 3 p.m. – 6 p.m.

East Providence

Weaver Library Farmer's Market (**se acepta EBT**)
41 Grove Ave.
Jueves, del 25 de junio al 10 de septiembre
De 4 p.m. – 7 p.m.

Narragansett

Fisherman's Memorial Park
1011 Point Judith Rd.
Domingos, del 3 de mayo al 25 de octubre
De 9 a.m. – 1 p.m.

Newport

Aquidneck Growers Market (**se acepta EBT**)
Edgar Court y Chapel St.
Miércoles, del 20 de mayo al 26 de octubre
De 2 p.m. – 6 p.m.

Aquidneck Growers Market (se acepta EBT)

35 Dexter St.
Sábados, del 23 de mayo al 31 de octubre
De 9 a.m. – mediodía

North Kingstown

Coastal Growers' Market at Casey Farm (**se acepta EBT**)
2325 Boston Neck Rd.
Sábados, del 16 de mayo al 31 de octubre
De 8:30 a.m. - 12:30 p.m.

Pawtucket

Pawtucket Farmer's Market (**se acepta EBT**)
2 Bayley St.
Miércoles, del 1 de julio al 28 de octubre
De 3 p.m. – 6 p.m.

Providence

Armory Park (**se acepta EBT**)
85 Parade St.
Jueves, del 4 de junio al 29 de octubre
De 3:30 p.m. – 7 p.m. o hasta el anochecer

Broad St. Farmer's Market (se acepta EBT)

807 Broad St.
Sábados, del 20 de junio al 31 de octubre
De 8 a.m. – mediodía

Brown University (se acepta EBT)

167 Thayer Street
Miércoles, del 2 de septiembre al 28 de octubre
De 10:30 a.m. – 1:30 p.m.

Hope Street Farmer's Market (se acepta EBT)

Lippitt Park
Sábados, del 2 de mayo al 31 de octubre
De 9 a.m. – 1 p.m.

Neutaconkanut Park (se acepta EBT)

675 Plainfield St.
Lunes, del 6 de julio al 26 de octubre
De 3 p.m. – 6 p.m.

Sankofa Market (se acepta EBT)

Knight Memorial Library
275 Elmwood Ave.
Miércoles, del 24 de junio al 28 de octubre
De 2 p.m. – 6 p.m.

Smithfield

Blackbird Farm Farmer's Market
660 Douglas Pike
Domingos, del 14 de junio al 11 de octubre
De 10 a.m. – 2 p.m.

South Kingstown

Marina Park (**se acepta EBT**)
239 Salt Pond Rd. (al salir de la Ruta 1)
Martes, del 5 de mayo al 27 de octubre
De 2 p.m. – 6 p.m.

South Kingstown Farmer's Market (se acepta EBT)

25 West Independence Way
Sábados, del 2 de mayo al 31 de octubre
De 8:30 a.m. – 12:30 p.m.

Warren

Schoolyard Farmer's Market (**se acepta EBT**)
691 Main St.
Domingos, del 21 de junio al 25 de octubre
De 9 a.m. – 1 p.m.

Warwick

Goddard State Park (**se acepta EBT**)
1095 Ives Rd.
Viernes, del 1 de mayo al 30 de octubre
De 9 a.m. - 1 p.m.

West Warwick

Thundermist Health Center (**se acepta EBT**)
186 Providence St.
Miércoles, del 8 de julio al 28 de octubre
De 3 p.m. – 6 p.m.

Westerly

Westerly Land Trust Farmer's Market (**se acepta EBT**)
85 Main St.
Jueves, del 11 de junio al 17 de septiembre
De 10 a.m. – 1 p.m.

Woonsocket

Thundermist Health Center (**se acepta EBT**)
450 Clinton St.
Martes, del 7 de julio al 27 de octubre
De 3 p.m. – 6 p.m.

PUESTOS DE LA GRANJA

Charlestown

Quonnie Farms
16 West Beach Rd
Del 15 de junio al 31 de octubre
Diario, de 10 a.m. – 6 p.m.

East Greenwich

Pezza Farms & Garden Center
2657 South County Trail
Marzo - diciembre
Lunes, miércoles, jueves, de 10 a.m.– 6 p.m.
Viernes, sábados, domingos, de 9 a.m.–5 p.m.

Exeter

Hallene Farm
1 Hallene Place
De mayo a octubre
Diario, de 9 a.m. – 6p.m.

Glocester

The Farm LLC
463 Tourtellot Hill Rd
De abril a noviembre
Domingos, de 10 a.m. – 2 p.m.
Miércoles, de 1 p.m. – 6 p.m.

Johnston

Pezza Farm
2279 Plainfield Pike
De marzo a diciembre
Diario, de 10 a.m. – 5 p.m.

Salisbury Farm

11 Peck Hill Rd.
Del mayo al 31 de octubre
Diario, de 10 a.m. – 5 p.m.

Lincoln

Old Orchard Farm
505 Old River Rd.
Del 5 de junio al 18 de octubre
Lunes – viernes, de 9 a.m.- 6 p.m.
Sábados/domingos, de 9 a.m. - 5 p.m.

North Kingstown

Narrow Lane Orchard
213 Narrow Lane
Diario, de – 10 a.m. – 5 p.m.

Luckyfoot Ranch

1337 Gilbert Stuart Rd.
De junio a septiembre
Miércoles, de 2 p.m. – 6 p.m.

North Smithfield

Goodwin Brothers Farm
458 Greenville Rd.
Del 1 de junio al 31 de octubre
Diario, de - 9 a.m. – 6 p.m.

Scituate

Barden Family Orchard
56 Elmdale Rd.
Del 1 de agosto al 31 de octubre
De lunes a viernes, de 9 a.m. – 6 p.m.
Fines de semana/días feriados 9 a.m. – 5 p.m.
Del 1 al 26 de noviembre
Diario, de 10 a.m. – 5 p.m.

PV Farm Stand

56 Peep Toad Rd.
Viernes - sábados, de 3:30 p.m. – 6 p.m.
Domingos, de 12 p.m. – 6 p.m.

Busque el letrero:

“We accept WIC Farmer's Market Checks” en los
Mercados Agrícolas aprobados en Rhode Island