

Enjoy more Fruits and Vegetables with WIC!

June through September 2021

Why is WIC providing more fruits and vegetables?

As part of the [American Rescue Plan Act](#), the WIC Cash Value Benefit (CVB) for fresh fruits and vegetables will be *temporarily* increased to \$35 for each WIC participant over 1 year of age.

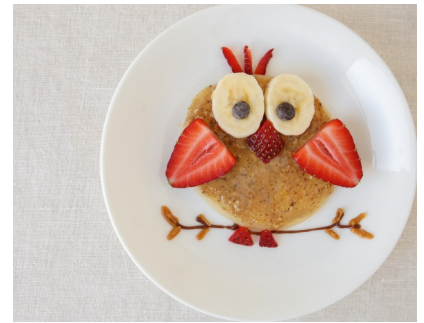
How long will I receive the increased amount for fruits and vegetables?

The increased amount is available to Nebraska WIC participants over the age of 1 each month from June through September 2021.

What can I buy with \$35?

- ◆ 1 pound Baby Spinach (\$4)
- ◆ 1 pound Avocados (\$2.50)
- ◆ 2 pounds Broccoli Florets (\$3.50)
- ◆ 2 pounds Baby Carrots (\$3)
- ◆ 2 pounds Sweet Potatoes (\$2)
- ◆ 1 pound Blueberries (\$4)
- ◆ 2 pounds Grapes (\$3.50)
- ◆ 2 pounds Strawberries (\$5)
- ◆ 4 pounds Bananas (\$3)
- ◆ 2 pounds Peaches (\$4)

Source: UMN.edu and USDA
Note: This is an example.



Can WIC help me with recipes using my fruits and vegetables?

Yes! You can ask at your next WIC appointment or check out these fun resources for ideas and recipes:

- ◆ [WIC Shopper App—Recipes](#)
- ◆ [MyPlate Kitchen](#)
- ◆ [ChopChop](#)
- ◆ [Wichealth.org](#)—Health eKitchen

More information

Please contact your local WIC clinic with additional questions.



This institution is an equal opportunity provider.

4.27.2021

¡Disfruta más Frutas y Verduras con WIC!

De Junio a Septiembre de 2021

¿Por qué WIC ofrece más frutas y verduras?

Como parte de [American Rescue Plan Act](#), el Beneficio de WIC para frutas y verduras frescas se incrementará temporalmente a \$35 por cada participante de WIC mayor de 1 año.

¿Cuánto tiempo recibiré la cantidad aumentada para frutas y verduras?

La cantidad aumentada está disponible para los participantes de WIC de Nebraska mayores de 1 año cada mes desde Junio hasta Septiembre de 2021.

¿Qué puedo comprar con \$35?

- ◆ 1 libra de espinacas tiernas (\$4)
- ◆ 1 libra de aguacates (\$2.50)
- ◆ 2 libras de cogollos de brócoli (\$3.50)
- ◆ 2 libras de zanahorias (\$3)
- ◆ 2 libras de batatas (\$2)
- ◆ 1 libra de arándanos (\$4)
- ◆ 2 libras de uvas (\$3.50)
- ◆ 2 libras de fresas (\$)
- ◆ 4 libras de plátanos (\$3)
- ◆ 2 libras de melocotones (\$4)

Fuente: UMN.edu y USDA

Nota: Este es un ejemplo.



¿Puede WIC ayudarme con recetas con mis frutas y verduras?

¡Sí! Puede preguntar en su próxima cita de WIC o consultar estos recursos divertidos para obtener ideas y recetas:

- ◆ [WIC Shopper App—Recipes](#)
- ◆ [MyPlate Kitchen](#)
- ◆ [ChopChop](#)
- ◆ [Wichealth.org](#)—Health eKitchen

Más Información

Comuníquese con su clínica WIC local si tiene preguntas adicionales.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

4.27.2021