



The Arizona WIC Program is increasing the fruit and vegetable benefits to \$35 per month for a limited time only!

New! For your eWIC benefits that have a 'first date to use' in May, June, July, and August 2021, WIC is increasing the fruit and vegetable benefits to \$35 per month for **each** participating woman and child.

Have fun with your increased fruit and vegetable benefits! Did you know you can buy the following fruits and vegetables with your Arizona eWIC card?

- ✦ Applesauce
- ✦ Bagged salads (without dressing)
- ✦ Cactus leaves (nopales)
- ✦ Edamame
- ✦ Fruit cups (packed in water or 100% juice)
- ✦ Garlic
- ✦ Green onions
- ✦ Peppers (i.e., bell, poblano, serrano, jalapeño)
- ✦ Riced vegetables
- ✦ Salsa
- ✦ Spiralized vegetables
- ✦ Squeezable pouches
- ✦ Sweet potatoes
- ✦ Tomato sauce, paste, puree
- ✦ Whole or cut-up fruit and vegetables
- ✦ Yams

Please refer to the [Arizona WIC Food List](#) or EzWIC app for a complete list of foods that you may buy using your eWIC card.

Did you know?

- ✦ Canned and frozen fruits and vegetables can be stored for months and are easy to add to your favorite meals. You can use your increased fruit and vegetable benefits to stock up! Remember to check the expiration dates.
- ✦ If you see a barcode on fruits and vegetables, you can try scanning it with the EzWIC app to see if you can purchase it with your eWIC card!
- ✦ The Arizona WIC Program allows fruits and vegetables in many forms: fresh, frozen, organic, bagged or pre-packaged, cut-up or whole, and in cups, cans, jars, and pouches.

Need ideas for how to use fruits and vegetables?

Check out the [AZ Health Zone website](#) for recipe ideas or talk to your WIC clinic staff for tips.

Do you have other questions?

You may contact your WIC clinic or the Arizona WIC Shoppers' Helpline at 1-866-927-8390 with other questions about this change.

This institution is an equal opportunity provider.



El Programa WIC de Arizona está aumentando los beneficios de frutas y verduras a \$35 por mes, isólo por tiempo limitado!

¡Nuevo! Para sus beneficios eWIC que tienen una “primera fecha para usar” en mayo, junio, julio y agosto de 2021, WIC está aumentando los beneficios de frutas y verduras a \$35 al mes por **cada** mujer y niño participante.

¡Disfrute el aumento de sus beneficios de frutas y verduras! ¿Sabía que puede comprar las siguientes frutas y verduras con su tarjeta eWIC de Arizona?

- Compota de manzana
- Ensaladas en bolsa (sin aderezo)
- Nopales
- Edamame (soya verde fresca)
- Vasos de fruta (envasada en agua o 100% jugo)
- Ajo
- Cebolla verde
- Pimientos (Ej. morrón, poblano, serrano, jalapeño)
- Verduras con arroz
- Salsa
- Verduras en espiral
- Bolsas que se exprimen
- Camotes
- Salsa, pasta o puré de tomate
- Frutas y verduras enteras y cortadas
- Ñame o camote

Por favor vea la [Lista de Alimentos de WIC Arizona](#) o aplicación EzWIC para una lista completa de alimentos que puede comprar usando su tarjeta eWIC.

¿Lo sabía?

- Las frutas y verduras enlatadas y congeladas se pueden guardar por meses y son fáciles de agregar a sus comidas favoritas. Usted puede usar el aumento en sus beneficios de frutas y verduras para almacenar. Recuerde revisar las fechas de vencimiento.
- Si ve un código de barras en las frutas y verduras puede tratar de escanearlas con la aplicación EzWIC para ver si las puede comprar con su tarjeta eWIC.
- El Programa WIC Arizona permite las frutas y verduras en muchas formas: frescas, congeladas, orgánicas, en bolsas o paquetes, cortadas o enteras y en vasos, latas, frascos y bolsitas.

¿Necesita ideas sobre cómo preparar las frutas y verduras?

Revise el: [Sitio de la Zona de Salud de AZ](#) para ideas de recetas o hable con el personal de la clínica de WIC para consejos.

¿Tiene otras preguntas?

Puede comunicarse a su clínica de WIC o la Línea de Ayuda a Compradores de WIC de Arizona WIC, al 1-866-927-8390 para cualquier otra pregunta sobre este cambio.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.