



# Alimentos que le permitan ganar Recompensas de productos agrícolas del SNAP

Obtenga más información y encuentre los comercios minoristas participantes en [doh.wa.gov/ProduceRewards](http://doh.wa.gov/ProduceRewards).

## ELIJA ESTOS ALIMENTOS

### Frutas y verduras frescas

Estas son algunas ideas:



PAPAS



TOMATES DE CÁSCARA



BATATAS



BOK CHOY



CEBOLLAS



AJO



MANZANAS



BANANAS



PLÁTANOS



AGUACATES

### Lechuga envasada y mezclas para ensaladas

sin salsas/aderezos/otros aditivos



### Hongos



### Frutas y verduras congeladas

Estas son algunas ideas:



PAPAS O VERDURAS SIN OTROS ADITIVOS/  
FRESAS Y BANANAS CONGELADAS SIN SIROPE

### Frutas y verduras enlatadas

sin sal, azúcar o grasas agregadas



### Frutas y verduras en rodajas

sin salsas/aderezos





## ELIJA ESTOS ALIMENTOS: solo de proveedores agrícolas participantes

### Hierbas frescas

Por ejemplo:

CILANTRO



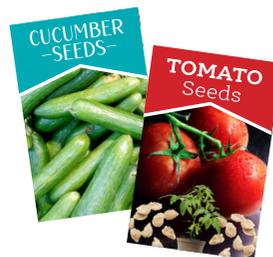
ALBAHACA



PEREJIL



PERIFOLLO



SEMILLAS (A PARTIR DE LAS CUALES SE PRODUCEN ALIMENTOS)



PLANTINES (A PARTIR DE LOS CUALES SE PRODUCEN ALIMENTOS)



## NO elija estos alimentos: no le permiten ganar Recompensas de productos agrícolas del SNAP

### Hierbas/especias secas

Por ejemplo:



ANÍS ESTRELLADO



ALCARAVEA



HOJAS DE LAUREL

### Bandejas de frutas y verduras con salsas/aderezos



### Frutos secos y mezcla de frutos secos



### Hojas de plátano



### Caña de azúcar



### Lechuga envasada y mezclas para ensaladas con aderezos, tostones, etc.



### Otro tipo de papas congeladas con sal, azúcar o grasa agregadas



### Productos ornamentales o decorativos

Por ejemplo:



CHILES SECOS



CALABAZAS TALLADAS O PINTADAS

CALABACINES



RISTRAS DE AJO