

# FRIJOLES – ENLATADOS

## COMPRE

### Debe ser

Latas de 15 oz a 16 oz

Sin sabor

Únicamente compre frijoles enlatados cuando estén impresos en los cheques de WIC.

### Puede escoger

Cualquier marca

Bajo o reducido en sodio

Paquete de 4 latas de 15 a 16 oz

No orgánico u orgánico



## NO COMPRE

Con añadidos de:

Sabores o carnes

Miel, jarabe, melaza, azúcar u otros endulzantes

Frijoles horneados

Ensalada de frijoles

Germinado de frijoles

Frijoles con chili

Ejotes o habas amarillas

Frijoles mixtos

Sopa de frijoles

Chícharos

Bolsas

Refritos

## CONSEJOS DE COMPRA

Puede escoger frijoles secos, chícharos, lentejas o mantequilla de maní cuando estén impresos en el cheque.

Los frijoles enlatados solo se permiten cuando están impresos en el cheque.

Para obtener más información, consulte Frijoles/Chícharos/Lentejas – Secos en la página 7 y Mantequilla de maní en la página 26.