

Vegetales

**1 de abril, 2015
con errores**

Vegetales Frescos

Permitido

- Cualquier variedad de vegetales enteros, en mitades, en cuartos, cortados o en trozos, sin azúcar* grasas o aceites
- Lechuga en bolsa, cogollo de lechuga y ensaladas verdes sin saborizantes, aderezos o crotones
- Batatas y camotes
- Ajo fresco y jengibre fresco
- Orgánico



No Permitido

- Cualquier papa excepto las batatas y los camotes
- Envases de buffet o bandejas de vegetales para fiestas
- Canastas de vegetales
- Lechuga o ensalada verde en bolsa con aderezos, queso, crotones u otro ingrediente agregado
- Ensaladas individuales o porciones del deli
- Vegetales con crema, salsa o empanizados
- Mezcla de vegetales y granos (pasta o arroz)
- Vegetales para la venta del bar de ensaladas
- Vegetales ornamentales o decorativos (ej., chiles atados para colgar, ajo en cordón, calabazas, calabacines, y maíz multicolor)
- Hierbas y especias en polvo, secas o en vinagre o especias usadas principalmente como saborizantes

Vegetales Congelados

Permitido

- Cualquier marca, tipo o tamaño de envase
- Cualquier tipo de frijoles y chicharos (Ej. ejotes, chicharos verdes, frijol de ojo negro, y/o soya)
- Verduras naturales o bajas en sodio congeladas
- Cualquier vegetal congelado, vegetales al vapor congelados o mix de verduras naturales congeladas sin ingredientes, saborizantes o aceites agregados.
- Orgánico



No Permitido

- Azúcar agregada,* grasas o aceites
- Verduras condimentadas, sazonadas o apanadas
- Vegetales con salsas (ej. gravy, salsas de queso y/o mantequilla) pasta, fideos, arroz, o cualquier otro ingrediente incluyendo carne, pollo o pescado
- Cualquier papa frita, «tator tots», croquetas de papa, papa en cubos, papa rallada o panqueques de papa

14


Vegetales

**Corrected Version
Versión Corregida**

Vegetales Frescos

Permitido

- Cualquier variedad de vegetales enteros, en mitades, en cuartos, cortados o en trozos, sin azúcar* grasas o aceites
- Lechuga en bolsa, cogollo de lechuga y ensaladas verdes sin saborizantes, aderezos o crotones
- **Cualquier tipo de papa**
- Ajo fresco y jengibre fresco
- Orgánico




No Permitido

- Envases de buffet o bandejas de vegetales para fi
- Canastas de vegetales
- Lechuga o ensalada verde en bolsa con aderezos, queso, crotones u otro ingrediente agregado
- Ensaladas individuales o porciones del deli
- Vegetales con crema, salsa o empanizados
- Mezcla de vegetales y granos (pasta o arroz)
- Vegetales para la venta del bar de ensaladas
- Vegetales ornamentales o decorativos (ej., chiles atados para colgar, ajo en cordón, calabazas, calabacines, y maíz multicolor)
- **fresca, Hierbas y especias en polvo, secos o en vinagre o especias utilizados principalmente como condimento**

Vegetales Congelados

Permitido

- Cualquier marca, tipo o tamaño de envase
- Cualquier tipo de frijoles y chicharos (Ej. ejotes, chicharos verdes, frijol de ojo negro, y/o soya)
- Verduras naturales o bajas en sodio congeladas
- Cualquier vegetal congelado, vegetales al vapor congelados o mix de verduras naturales congeladas sin ingredientes, saborizantes o aceites agregados.
- Orgánico



No Permitido

- Azúcar agregada,* grasas o aceites
- Verduras condimentadas, sazonadas o apanadas
- Vegetales con salsas (ej. gravy, salsas de queso y/o mantequilla) pasta, fiarroz, o cualquier otro ingrediente incluyendo carne, pollo o pescado
- Cualquier papa frita, «tator tots», croquetas de papa, papa en cubos, papa rallada o panqueques de papa

14

Corrections to the WIC Approved Food List – Spanish

Page 14