

What to look for: WIC Approved Beans, Peas, Lentils

What is “1 CTR” of beans?



OR



4 cans = 1 CTR (Container)

1 can = .25 CTR (container)

2 cans = .50 CTR (container)

3 cans = .75 CTR (container)

One 16 oz package

dry beans, lentils, or peas =

1 container (CTR)

*Canned green beans and sweet peas cannot be bought with this benefit. Use your fruit and vegetable dollar benefit for those options.

NOTE: It is very important to either use your **WIC Shopping Guide** or the **MyWIC app** to scan & verify that items are WIC approved when shopping for WIC foods. Available brands/ selection may vary by store.

If you have questions about this or any of your WIC food benefits please call us at 920-459-3417 or email to:

Sheboygan.WIC@SheboyganCounty.com

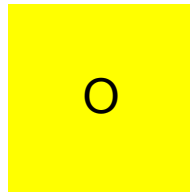
Follow us on Facebook www.facebook.com/SheboyganCountyWIC

This institution is an equal opportunity provider.

Revised 4/23
SCF 714

LO QUE DEBO BUSCAR: Frijóles, Chícharos, Lentejas

¿Qué es 1 CTR de frijóles?



4 latas= 1 CTR (contenedor)

1 lata = .25 CTR (contenedor)

2 latas = .50 CTR (contenedor)

3 latas = .75 CTR (contenedor)

1 paquete de 16 onzas de frijol seco, lentejas secas o chícharos secos = 1 contenedor (CTR)

*Los ejotes verdes y los chícharos dulces enlatados no se pueden comprar con ste beneficio. Use su beneficio de dólares para frutas y verduras para esas opciones.

NOTA: ¡Es bien importante usar ya sea el folleto **Guia de Compras** o la **aplicación MyWIC** para escanear y verificar que los productos sean aprovados por WIC cuando vaya de compras! Las marcas/selecciones disponibles pueden varear segun la tienda

Si usted tiene preguntas sobre esto o sobre algun otro beneficio de WIC por favor llamenos al (920) 459-3417 o por correo electrónico a: Sheboygan.WIC@SheboyganCounty.com

Follow us on Facebook www.facebook.com/SheboyganCountyWIC

This institution is an equal opportunity provider.