

# eWIC QUICK PICK GUIDE -PEANUT BUTTER/BEANS (MATURE LEGUMES)



- With eWIC, you now have choices at the store when you buy certain types of WIC-eligible foods.
- More options, may mean you may not be able to get the full amount of your WIC peanut butter/beans benefit (legumes)\*. This is due to limits of food package sizes.
- Below are examples of your choices for WIC eligible peanut butter/beans (legumes).
- Ask your WIC Nutritionist for more details.



=



=



**1 (16-18 oz.) JAR PEANUT BUTTER**

**1 (16 oz.) BAG DRIED BEANS/ PEAS/LENTILS (LEGUMES)**

**4 (15-16 oz.) CANS BEANS/PEAS/LENTILS (LEGUMES)**

For example, if your eWIC benefits list says...

<b>2 POUNDS (LBS)</b>	<b>3 POUNDS (LBS)</b>	<b>4 POUNDS (LBS)</b>	<b>5 POUNDS (LBS)</b>	<b>6 POUNDS (LBS)</b>
<b>PEANUT BUTTER/ MATURE LEGUMES</b>	<b>PEANUT BUTTER/ MATURE LEGUMES</b>	<b>PEANUT BUTTER/ MATURE LEGUMES</b>	<b>PEANUT BUTTER/ MATURE LEGUMES</b>	<b>PEANUT BUTTER/ MATURE LEGUMES</b>
=	=	=	=	=

**8**

**12\***

**16**

**20**

**24**

**(15-16 oz.) CANS BEANS/PEAS/ LENTILS (LEGUMES)**

**(15-16 oz.) CANS BEANS/PEAS/ LENTILS (LEGUMES)**

**15-16 oz.) CANS BEANS/PEAS/ LENTILS (LEGUMES)**

**15-16 oz.) CANS BEANS/PEAS/ LENTILS (LEGUMES)**

**15-16 oz.) CANS BEANS/PEAS/ LENTILS (LEGUMES)**



A variety of combinations are possible to add up to the allowance. For instance, if your family food benefit reads: 3 Pounds of Legumes, All Authorized, you can buy a combination of 1 jar of Peanut Butter, 1 pound bag of Dried Beans, and 4 cans of Canned Beans.

This institution is an equal opportunity provider.

# eWIC GUÍA DE SELECCIÓN RÁPIDA - MANTEQUILLA DE MANÍ/ HABICHUELAS SECAS

- Con eWIC, usted ahora tiene opciones en la tienda con la compra de ciertos tipos de alimentos elegibles por el WIC.
- Más opciones, puede significar que quizás no podrá obtener la cantidad completa de beneficio de WIC como la mantequilla de maní o habichuelas.\* Esto se debe a que el tamaño de los envases de los alimentos está limitado.
- Vea abajo una guía de los ejemplos de lo que puede escoger de la mantequilla de maní y de las habichuelas elegibles en WIC.
- Pregúntele a su nutricionista de WIC para más detalles.



=



=



**1 (16-18 oz.) JARRA DE  
MANTEQUILLA DE MANÍ**

**1 (16 oz.) EN PAQUETE  
HABICHUELAS SECAS/GUISANTES/  
LENTEJAS (LEGUMBRES)**

**4 (15-16 oz.) EN LATAS  
HABICHUELAS/GUISANTES/  
LENTEJAS (LEGUMBRES)**

Por ejemplo, si su lista de beneficios eWIC dice...

2 LIBRAS (LBS)	3 LIBRAS (LBS)	4 LIBRAS (LBS)	5 LIBRAS (LBS)	6 LIBRAS (LBS)
MANTEQUILLA DE MANÍ/HABICHUELAS SECAS	MANTEQUILLA DE MANÍ/HABICHUELAS SECAS	MANTEQUILLA DE MANÍ/ HABICHUELAS- SECAS	MANTEQUILLA DE MANÍ/HABICHUELAS SECAS	MANTEQUILLA DE MANÍ/ HABICHUELAS SECAS
=	=	=	=	=
<b>8</b>	<b>12*</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>24</b>
<b>(15-16 oz.) EN LATAS HABICHUELAS/ GUISANTES/LENTEJAS (LEGUMBRES)</b>	<b>(15-16 oz.) EN LATAS HABICHUELAS/ GUISANTES/LENTEJAS (LEGUMBRES)</b>	<b>(15-16 oz.) EN LATAS HABICHUELAS/ GUISANTES/LENTEJAS (LEGUMBRES)</b>	<b>(15-16 oz.) EN LATAS HABICHUELAS/ GUISANTES/LENTEJAS (LEGUMBRES)</b>	<b>(15-16 oz.) EN LATAS HABICHUELAS/ GUISANTES/LENTEJAS (LEGUMBRES)</b>



También, varias combinaciones son aceptables, por ejemplo, si en los beneficios de la familia dice que tiene 3 libras de habichuelas/legumbres, puede comprar 1 Libra de habichuelas secas, 1 jarra de mantequilla de maní, y 4 latas de habichuelas.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.