

There is a “cash value” Fruit and Vegetable Voucher that has a maximum dollar amount printed on it. WIC customers will use this voucher to purchase the allowed types of fruits and vegetables listed in the chart below.

- **Organic fruits and vegetables are allowed only when using the Fruit and Vegetable Voucher.**
- **When added sugar or syrup is not allowed**, this includes: sugar, sucrose, corn syrup, high-fructose corn syrup, maltose, dextrose, honey, and maple syrup.
- **When added artificial sweeteners are not allowed**, they include: Splenda®, NutraSweet®, Equal®, aspartame, saccharin, sucralose, and acesulfame-K.

## ALLOWED

### Fresh

- **ANY BRAND**, variety, size, or mixture of fresh fruits and vegetables with no added sugar, syrup, artificial sweeteners, fat, or oil.
- Whole or cut up.
- Loose or packed in bags or plastic containers.
- Fresh garlic, onions, scallions, cassava, and yuca are allowed.

### Canned (also includes plastic or glass containers)

- **ANY BRAND**, variety, size, or mixture of canned fruits and vegetables with no added sugar, syrup, artificial sweeteners, fat, oil, or meat.
- Canned fruit must be packed in water or fruit juice and may not have added salt.
- Canned vegetables may be with or without salt and may have added seasonings or spices.
- Applesauce with no sugar added and applesauce/fruit blends with no sugar added.
- Tomato sauce, tomato paste, whole tomatoes, crushed tomatoes, diced tomatoes, and salsa with no added sugar, syrup, artificial sweeteners, fat, oil, or meat.
- Canned beans and peas such as green peas, green beans, wax beans, snap beans, and snap peas are allowed.

*Note: Canned green peas and whole kernel corn may have added sugar. Mixed vegetables may include any type of bean, but no potatoes except yams and sweet potatoes.*

### Frozen

- **ANY BRAND**, variety, size, or mixture of frozen fruits and vegetables with no added sugar, syrup, artificial sweeteners, fat, oil, meat, pasta, rice, or sauce. Frozen vegetables may be with or without salt.
- Any frozen beans or peas such as lima beans and blackeye peas are allowed.



## NOT ALLOWED

**NO POTATOES** except yams and sweet potatoes are allowed.

No items from the salad bar, party trays, or fruit baskets.

No decorative fruits or vegetables, painted pumpkins, or gourds.

No herbs and spices. No minced garlic in jars.

No edible blossoms, flowers, or plants.

No dried or dehydrated fruits or vegetables.

No baby and toddler fruits & vegetables.

No pouches of fruit purees or fruit pulps. No frozen fruit bars.

No beverages such as fruit juice, tomato juice, and vegetable juice.

No nuts, coconuts, or fruit-nut mixtures.

No ketchup, relishes, pickles, olives, sauerkraut, or mustard.

No jelly, jams, fruit preserves, or apple butter.

No dry or canned beans/peas that are allowed with WIC checks for beans.

Hay un Vale con “valor en efectivo” para Frutas y Vegetales el cual tiene imprimido una cantidad máxima en dólares. El cliente de WIC utilizará este vale para comprar los tipos de frutas y vegetales permitidos que aparecen en la tabla abajo.

- Las frutas y vegetales orgánicos se permiten solamente cuando se usa el vale para Frutas y Vegetales.
- Cuando dice que no se permite azúcar o almíbar añadida, esto incluye: azúcar, sucrosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz con fructose alta, maltosa, dextrosa, miel y jarabe de arce (maple).
- Cuando dice que no se permiten endulzadores artificiales, esto incluye: Splenda®, NutraSweet®, Equal®, aspartame, sacarina, sucralosa y acesulfamo-K.

## PERMITIDOS

### Frescos

- Se permite **CUALQUIER MARCA**, variedad, tamaño o mezcla de frutas y vegetales frescos sin azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, grasa o aceite añadidos.
- Enteros o picados.
- Individuales o empacados en bolsas o envases plásticos.
- Se permite el ajo, las cebollas, los cebolletas (scallions), la cassava y la yuca fresca.

### Enlatados (también incluyen envases de plástico o de vidrio)

- Se permite **CUALQUIER MARCA**, variedad, tamaño o mezcla de frutas y vegetales enlatados sin azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, grasa, aceite o carne añadidos.
- Las frutas enlatadas deben ser empacadas en agua o jugo de fruta y sin sal.
- Vegetales enlatados pueden ser con o sin sal y pueden tener condimentos o especias añadidos.
- Se permiten puré de manzana sin azúcar añadida y puré de manzana combinado con otra fruta sin azúcar añadida.
- Se permiten salsa de tomate, pasta de tomate, tomates enteros, tomates prensados, tomates en pedacitos y salsa sin azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, grasa, aceite o carne añadidos.
- Se permiten frijoles y guisantes enlatados tales como guisantes verdes, ejote, ejote blanco, “snap beans” o “snap peas.”  
*Nota: Los guisantes verdes y el maíz de grano entero pueden tener azúcar añadida. Se permiten vegetales mixtos que contienen cualquier tipo de frijoles pero no puede contener papa excepto camote/ñame/boniato (yam) y batata (sweet potato).*

### Congelado

- Se permite **CUALQUIER MARCA**, variedad, tamaño o mezcla de frutas y vegetales congelados sin azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, grasa, aceite, carne, pasta, arroz o salsa. Vegetales congelados pueden ser con o sin sal.
- Se permite cualquier clase de frijoles y guisantes congelados.



## NO PERMITIDOS

**NO se permiten PAPAS** excepto se permiten camotes/ñames/boniatos (yams) y batatas (sweet potatoes).

No se permiten artículos del bar de ensalada, bandejas para fiestas o canastas de frutas.

No se permiten frutas y vegetales decorativos, calabazas pintadas o guacales (gourds).

No se permiten hierbas y especias. No se permite ajo picado en tarros.

No se permiten capullos o flores comestibles o plantas.

No se permiten frutas y vegetales secos de ninguna clase.

No se permiten frutas y vegetales para bebés y niños.

No se permiten bolsas de purés de fruta ni barras congeladas de fruta.

No se permiten bebidas tales como jugo de fruta, jugo de tomate y jugo de vegetales.

No se permiten nueces, cocos o mezclas de fruta y nueces.

No se permiten “ketchup,” “relishes,” pepinos encurtidos (pickles), aceitunas, repollo agrio o mostaza.

No se permiten la jalea, la mermelada, preserves de fruta o mantequilla de manzana.

No se permiten frijoles/guisantes secos o enlatados que se pueden comprar con el cheque de WIC que incluye frijoles (Beans).