

Granos integrales - Guía de Compras eWIC

Opciones de granos integrales:



100% pan integral:

- 16 oz o 24 oz



Arroz integral:

- 16 oz regular
- 14 oz (solo instantáneo)



Tortillas:

- 16 oz integrales
- 16 oz maíz



100% pasta integral:

- 16 oz

Hay muchas combinaciones y diferentes formas en que puede usar sus beneficios de granos integrales. Aquí hay unos ejemplos:

16 oz granos integrales =	32 oz granos integrales =	48 oz granos integrales =	64 oz granos integrales =	80 oz granos integrales =	96 oz granos integrales =
uno: pan de tamaño 16 oz, o arroz, o tortillas o pasta ○	dos: pan de tamaño 16 oz, o arroz, o tortillas o pasta ○	tres: pan de tamaño 16 oz, o arroz, o tortillas o pasta ○	cuatro: pan de tamaño 16 oz, o arroz, o tortillas o pasta ○	cinco: pan de tamaño 16 oz, o arroz, o tortillas o pasta ○	seis: pan de tamaño 16 oz, o arroz, o tortillas o pasta ○
*no hay suficientes beneficios para comprar un pan de tamaño 24 oz	Mezclar y combinar escoge dos: pan de tamaño 16 oz, o arroz, o tortillas o pasta ○	Mezclar y combinar escoge tres: pan de tamaño 16 oz, o arroz, o tortillas o pasta ○	Mezclar y combinar escoge cuatro: pan de tamaño 16 oz, o arroz, o tortillas o pasta ○	Mezclar y combinar escoge cinco: pan de tamaño 16 oz, o arroz, o tortillas o pasta ○	Mezclar y combinar escoge seis: pan de tamaño 16 oz, o arroz, o tortillas o pasta ○
	un pan de tamaño 24 oz *tendrá 8 oz de granos integrales que no puede usar	dos pan de tamaño 24 oz	dos pan de tamaño 24 oz + uno pan de tamaño 16 oz, o arroz, o tortillas o pasta	dos pan de tamaño 24 oz + dos pan de tamaño 16 oz, o arroz, o tortillas o pasta	cuatro pan de tamaño 24 oz OR dos pan de tamaño 24 oz + tres pan de tamaño 16 oz, o arroz, o tortillas o pasta

Precaución: Cuando compra un pan de tamaño 24 onzas, es posible que tenga 8 onzas de granos integrales que no puede usar.