¿Es la avena un cereal o un grano integral?

¡Es las dos cosas! Cuando este comprando con WIC, recuerde:

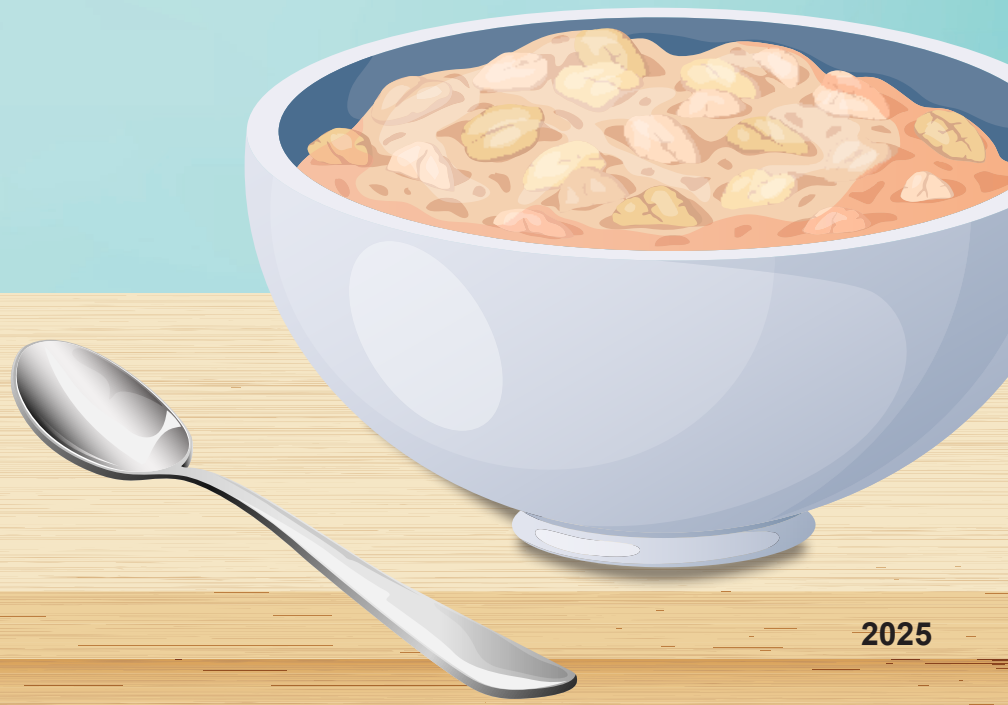
- Use sus beneficios de cereal para comprar avena instantánea en paquetes individuales de una porción.
- Use sus beneficios de granos integrales para comprar otros tipos de avena (en caja, bolsa, o en bote).

No compre:

- Orgánica
- Avena que le han agregado:
  - Azúcar
  - Grasa
  - Aceite
  - Sal
  - Saborizantes

Puede comprar:

- Avena rápida (Quick)
- Avena entera (Rolled and Old-fashioned)
- Avena cortada en pedacitos (Steel cut)



WOMEN, INFANTS, & CHILDREN

2025