



Microgreens Grow Along

Get growing indoors with microgreens!

Join our FREE online program any day you choose and you'll be eating healthy and tasty microgreens in 14 days! Select a start date where you'll be able to check your microgreens every day.

Visit this link for a daily lesson with how-to videos and tips and an optional private online sharing group: <https://beav.es/UbJ>.

Also, starting February 1st, you can grow along with the Food Hero team as they start their 14-day growing period. Follow along on Food Hero social media or join the *Grow This!* challenge for an email reminder: <https://foodhero.org/growthis>.

¡Cultive Microplantas con Nosotros!

¡Empiece a cultivar en interiores con microplantas!

¡Únase a nuestro programa en línea GRATUITO cualquier día que elija, y estará comiendo microplantas saludables y sabrosas en 14 días! Seleccione una fecha de inicio en la que podrá revisar sus microplantas todos los días.

Visite este enlace para una lección diaria con videos instruccionales y consejos. Opcionalmente puede unirse a un grupo en línea de intercambio privado: <https://beav.es/UbJ>.

Si decide empezar el 1° de febrero, puede cultivar junto con el equipo de Héroe de Alimentos cuando este comience su período de crecimiento de 14 días. Síguenos en las redes sociales de Héroe de Alimentos o únase al reto ¡Cultiva Esto! para recibir un recordatorio por correo electrónico: <https://foodhero.org/es/cultivaesto>.

Questions? / ¿Preguntas?

Brooke Edmunds, OSU Extension, brooke.edmunds@oregonstate.edu
or/o Food Hero/Héroe de Alimentos, food.hero@oregonstate.edu



Oregon State University
Extension Service
Master Gardener™



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). SNAP provides nutrition assistance to people with low income. SNAP can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact Oregon SafeNet at 211. USDA is an equal opportunity provider and employer.

©2021 Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on age, color, disability, gender identity or expression, genetic information, marital status, national origin, race, religion, sex, sexual orientation, or veteran's status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Este material se desarrolló por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

©2021 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.