


Food Hero Recipe

Broccoli and Everything Salad

To view the recipe:


Type this link into a web browser: <https://beav.es/ocD>

Once there, click on the  button to watch the recipe being made!

OR

Follow these steps to scan this QR code:



1. Open the camera app on a smart device (e.g. iPhone, Android, tablet, etc.).
2. Hold the device over the QR code as if you are going to take a picture of it.
3. A message should appear with a link – click on it. Once there, you can click on the  button to watch the recipe being made!

Visit FoodHero.org to find low-cost, healthy, tasty and simple recipes!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. For information on nutrition assistance through Oregon SNAP, contact Oregon SafeNet at 211. USDA is an equal opportunity provider and employer. Oregon State University, Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Provider and Employer.



Receta de Héroe de Alimentos

Ensalada de Brócoli y Mucho Más

Para ver la receta:

Escriba este enlace en un navegador web: <https://beav.es/ocR>

Una vez allí, puede hacer clic en el botón **Video** para ver cómo se hace la receta.

0

Siga estos pasos para escanear el código QR:



1. Abra la aplicación de la cámara en un dispositivo inteligente (e.g. iPhone, Android, tableta, etc.).
2. Sostenga el dispositivo sobre el código QR como si fuera a tomarle una foto.
3. Aparecerá un mensaje con un enlace; haga clic en él. Una vez allí, puede hacer clic en el botón **Video** para ver la receta en proceso.

¡Visite foodhero.org/es para encontrar más recetas económicas, saludables, sabrosas y sencillas!

Patrocinado en parte por el OSU Extension y Oregon SNAP. Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. 2020 Oregon State University, El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.



Food Hero Recipe

Baked Cauliflower Tots

To view the recipe:

Type this link into a web browser: <https://beav.es/ock>

Once there, click on the **Video** button to watch the recipe being made!

OR

Follow these steps to scan this QR code:



1. Open the camera app on a smart device (e.g. iPhone, Android, tablet, etc.).
2. Hold the device over the QR code as if you are going to take a picture of it.
3. A message should appear with a link – click on it. Once there, you can click on the **Video** button to watch the recipe being made!

Visit FoodHero.org to find low-cost, healthy, tasty and simple recipes!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. For information on nutrition assistance through Oregon SNAP, contact Oregon SafeNet at 211. USDA is an equal opportunity provider and employer. Oregon State University, Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Provider and Employer.



Receta de Héroe de Alimentos Tots de Coliflor al Horno

Para ver la receta:

Escriba este enlace en un navegador web: <https://beav.es/oc>

Una vez allí, puede hacer clic en el botón **Video** para ver cómo se hace la receta.

0

Siga estos pasos para escanear el código QR:



1. Abra la aplicación de la cámara en un dispositivo inteligente (e.g. iPhone, Android, tableta, etc.).
2. Sostenga el dispositivo sobre el código QR como si fuera a tomarle una foto.
3. Aparecerá un mensaje con un enlace; haga clic en él. Una vez allí, puede hacer clic en el botón **Video** para ver la receta en proceso.

¡Visite foodhero.org/es para encontrar más recetas económicas, saludables, sabrosas y sencillas!

Patrocinado en parte por el OSU Extension y Oregon SNAP. Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. 2020 Oregon State University, El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.



Food Hero Recipe

Potato Wedges

To view the recipe:

Type this link into a web browser: <https://beav.es/oCH>

Once there, click on the **Video** button to watch the recipe being made!

OR

Follow these steps to scan this QR code:



1. Open the camera app on a smart device (e.g. iPhone, Android, tablet, etc.).
2. Hold the device over the QR code as if you are going to take a picture of it.
3. A message should appear with a link – click on it. Once there, you can click on the **Video** button to watch the recipe being made!

Visit FoodHero.org to find low-cost, healthy, tasty and simple recipes!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. For information on nutrition assistance through Oregon SNAP, contact Oregon SafeNet at 211. USDA is an equal opportunity provider and employer. Oregon State University, Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Provider and Employer.



Receta de Héroe de Alimentos

Papas Fritas Saludables

Para ver la receta:

Escriba este enlace en un navegador web: <https://beav.es/ocr>

Una vez allí, puede hacer clic en el botón **Video** para ver cómo se hace la receta.

0

Siga estos pasos para escanear el código QR:



1. Abra la aplicación de la cámara en un dispositivo inteligente (e.g. iPhone, Android, tableta, etc.).
2. Sostenga el dispositivo sobre el código QR como si fuera a tomarle una foto.
3. Aparecerá un mensaje con un enlace; haga clic en él. Una vez allí, puede hacer clic en el botón **Video** para ver la receta en proceso.

¡Visite foodhero.org/es para encontrar más recetas económicas, saludables, sabrosas y sencillas!

Patrocinado en parte por el OSU Extension y Oregon SNAP. Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. 2020 Oregon State University, El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

