

Clases de Cocina Gratis

MiPlato para Mi Familia

Give Them More
of the
Good Stuff!

Que: Las clases de cocina **MiPlato para Mi Familia** son un buen sitio donde podrá obtener nuevas ideas para platillos sabrosos, saludables y de bajo costo.

Dónde: 403 Peabody St, Milton-Freewater, OR 97862

Fechas: los martes, abril 23, 30 y mayo 7, 14

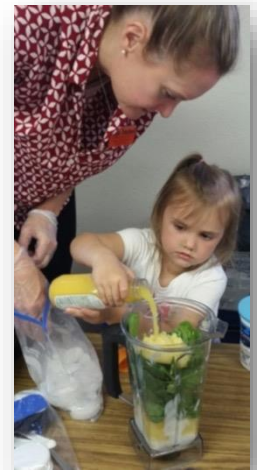
Hora: De 5:30 - 7:30pm

Quien: Adultos con niños mayores de 5 años. Las clases son en Ingles con interpretación en español.

Para Registrarse: Contacte a Diana Romero al diana.romero@oregonstate.edu o llame a OCDC al (541) 938-3170.

Las clases MiPlato para Mi Familia incluyen:

- oportunidades para preparar y probar recetas saludables.
- consejos para ahorrar tiempo y dinero en las comidas.
- información básica para preparación de alimentos.
- Maneras para incluir más frutas y verduras en las comidas y reducir grasas, azúcar y sodio.



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 Safe Net at 211. USDA is an equal opportunity provider and employer. Oregon State University Extension Service prohibits discrimination in all its programs, services, activities, and materials on the basis of race, color, national origin, religion, sex, gender identity (including gender expression), sexual orientation, disability, age, marital status, familial/parental status, income derived from a public assistance program, political beliefs, genetic information, veteran's status, reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.) Oregon State University, Oregon State University Extension Service and Food Share of Lincoln County are Equal Opportunity Providers. Accommodation requests related to a disability or dietary restriction should be made by September 18th to Stephanie Russell by calling 541-574-6534 (ext. 57425)