

¡Planear, Comprar, Ahorrar y Cocinar!

¡Únete a una serie de 4 clases!



Aprenda métodos para ahorrar dinero



Aprenda a preparar comidas saludables



Aprenda a planificar sus comidas

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 cup (227g)	
Amount per serving	
Calories	280
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 350mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 300mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Aprenda a leer la etiqueta de información nutricional

Howard Elementary

13878 Rd 21 1/2, Madera, CA 93637

Acompáñenos en la cafetería

jueves
6-7:30pm

23 de febrero
2 de marzo
9 de marzo
16 de marzo

Para inscribirse llame
al Centro De Llamadas
MUSD: (559) 416-5879



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). CalFresh Healthy Living de California, con fondos del Programa de Asistencia para Nutrición Suplemental (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), produjo este material. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. Para obtener información nutricional importante, visite CalFresh Healthy Living website. La División de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California (UC ANR) es un proveedor que ofrece oportunidades por igual a todos.