

# ¡Planear, Comprar, Ahorrar y Cocinar!

¡Únete a una serie de 4 clases!



Aprenda métodos para ahorrar dinero



Aprenda a planificar sus comidas



Aprenda a preparar comidas saludables

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 cup (227g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>280</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 35mg	12%
<b>Sodium</b> 350mg	37%
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 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

## Virginia Lee Rose Elementary

1001 Lilly St, Madera, CA 93638

Acompáñenos en el salon de tecnología

**miercoles**  
**6-7:30pm**

**15 de febrero**

**22 de febrero**

**1 de marzo**

**8 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.