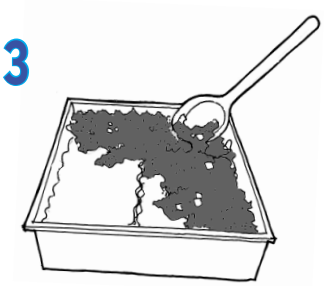
EM 8763-E

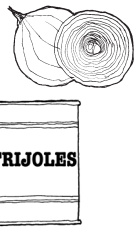
Recetas Pictóricas #3
Pictorial Recipes #3



Estas recetas fueron preparadas para los hispanoparlantes de bajos ingresos y con baja capacidad de leer. Se han utilizado en una serie de clases interactivas y prácticas. Han estado sometidas a prueba durante años en la Oficina Hispana de OFNP (Programa de Nutrición Familiar de Oregon), en el condado de Multnomah, Portland, OR. Los participantes han agradecido las recetas y el formato sencillo que se emplea.

Las páginas en este documento están diseñadas para imprimirse en ambas caras del papel.

Títulos de las recetas



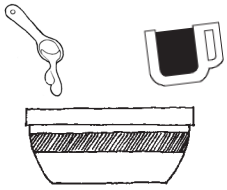
Agua Fresca de Fruta
Sonrisas de Manzana
Ensalada Mágica de Frutas
Lasagna
Relleno Tradicional
Dulces de Miel y Leche
Verduras con Pavo (o Pollo) Estilo Oriental
Licuado a su Gusto
Una Ensalada Mexicana Simple
Salsa de Pavo

Revisado por Ellen Schuster, ex especialista de nutrición y alimentos de la Extensión de OSU; Lynn Steele, educadora de Extensión de OSU, el condado de Multnomah; Teresa Welch, especialista bilingüe en publicaciones de la Extensión de OSU; y Sandra Strohmeyer, asesora.

These recipes are intended for a limited-income, low-literacy, Spanish-speaking audience and have been part of a series of interactive, hands-on classes. Recipes were tested for years in the OFNP (Oregon Family Nutrition Program) Hispanic Office, Multnomah County, Portland, OR. Learners have appreciated receiving the recipes and the simplified format that is used.

Pages in this document are set up to be printed as two-sided copies.

Recipe titles



Fruit Slush
Apple Smiles
Oriental Rice
Magical Fruit Salad
Lasagna
Old-fashioned Dressing
Honey Milk Balls
Vegetables and Turkey (or Chicken) Stir-fry
A Simple Mexican Salad
Turkey Gravy

Reviewers: Ellen Schuster, former OSU Extension nutrition and foods specialist; Lynn Steele, OSU Extension educator, Multnomah County; Teresa Welch, OSU Extension Hispanic publishing manager; and Sandra Strohmeyer, consultant.

The Food Stamp Program can help you buy nutritious foods. Call Oregon SafeNet at 1-800- 723-3638 or 503-988-5858 in the Portland metro area.

© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer. Published September 2000.

El Programa de Cupones para Alimentos puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos. llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638, o 503-988-5858 en la zona metropolitana de Portland.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Publicado en septiembre del 2000.

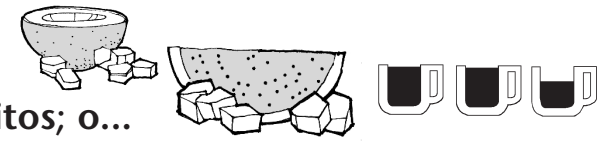
Oregon State University | Extension Service

Agua Fresca de Fruta

Ingredientes

Para 4 porciones

2⅔ tazas de **sandía o melón pelado, sin semillas y cortado en pedacitos; o...**



1⅔ tazas de **kiwi** pelado y cortado en pedacitos

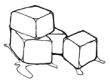
2 o 3 cucharadas de **azúcar**

1 o 2 cucharadas de **jugo de limón**

(1 para el agua fresca de kiwi y 2 o más para el de sandía o melón)

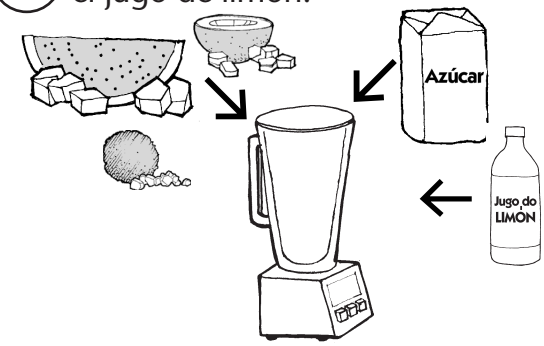
2 tazas de **agua**

Hielo

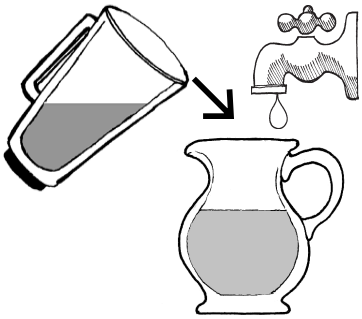


Pruebe esta receta con otras frutas.

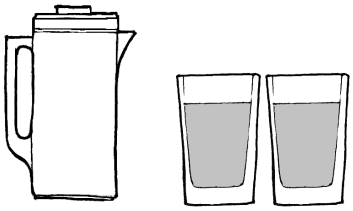
1 Licue la fruta picada con el azúcar y el jugo de limón.



2 Combine el licuado con el agua colando la pulpa si se desea.



3 Cubra y refrigere. Durará fresco hasta por una semana. Para servir, mezcle bien y sirva sobre hielo en vasos



El Agua Fresca nos da:

VITAMINA A — Mantiene sanos la piel y los ojos.

VITAMINA C — Mantiene sanas las encías y las venas.

Oregon State University | Extension Service

EM 8763-E

Origen de la receta: Sunset Mexican Cookbook. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Fruit Slush

Ingredients

Makes 4 servings

2⅔ cups seeded, peeled and coarsely **chopped cantaloupe or watermelon**, or...

1⅔ cups peeled and coarsely chopped **kiwi fruit**

2 or 3 Tablespoons **sugar**

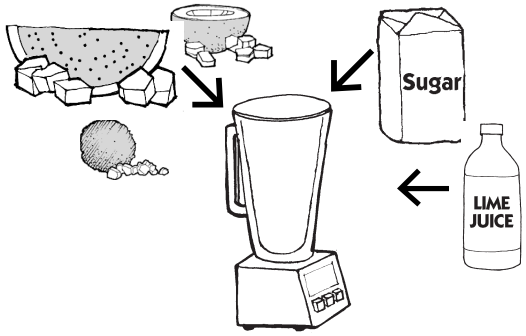
1 or 2 Tablespoons **lime juice**
(1 for kiwi cooler and 2 or more for cantaloupe or watermelon cooler)

2 cups of **water**

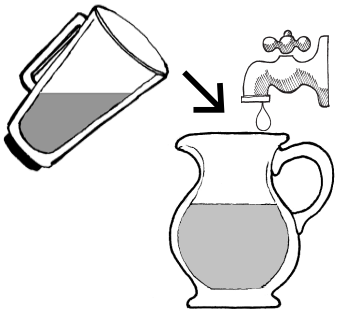
Ice

Try this recipe with other summer fruits.

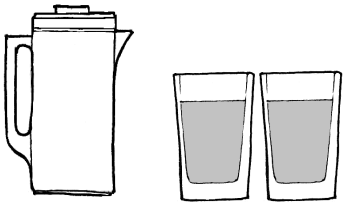
1 In a blender, smoothly purée fruit with sugar and lime juice.



2 Combine fruit mixture and water in a large pitcher. If desired, pour through a strainer to eliminate pulp.



3 Cover and refrigerate for up to a week. To serve, stir well and pour into tall glasses over ice.



Fruit Slush is good for :

VITAMIN A Keeps skin and eyes healthy.

VITAMIN C Keeps gums and blood vessels healthy.

Oregon State University | Extension Service

EM 8763-E

Recipe Source: Sunset Mexican Cookbook. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Sonrisas de Manzana

Ingredientes

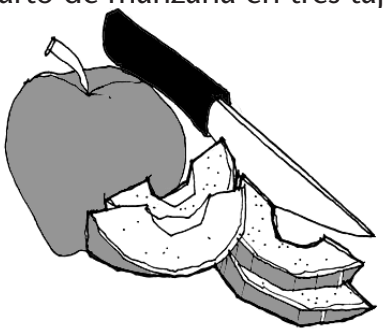
Para 1 porción

1 **manzana roja**

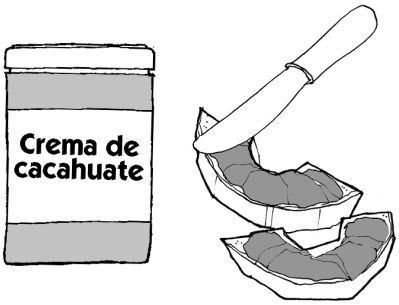
Crema de cacahuate

Uvas pasas cubiertos con yogúr

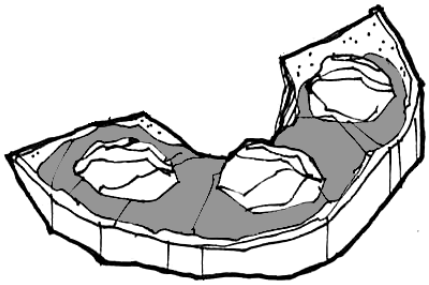
1 Corte la manzana en cuarto y remueva el corazón. Corte cada cuarto de manzana en tres tajadas.



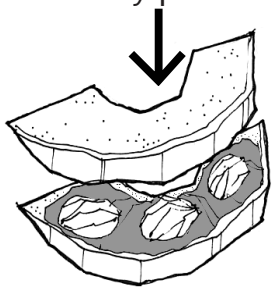
2 Ponga crema de cacahuate en uno de los lados de cada tajada de manzana.



3 Ponga 3 o 4 uvas pasas sobre la crema de cacahuate en una tajada.



4 Coloque otra tajada de manzana encima, con la crema de cacahuate sobre las uvas y presione suavemente.



Sonrisas de Manzana nos dan:

Fibra — Para prevenir el estreñimiento.

PROTEÍNA — Forma y repara la piel, músculos y sangre.

HIERRO — Produce los glóbulos rojos.

Oregon State University | Extension Service

EM 8763-E

Origen de la receta: Curriculo de 4-H EFNEP Snack Attack, Condado de Multnomah. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Apple Smiles

Ingredients

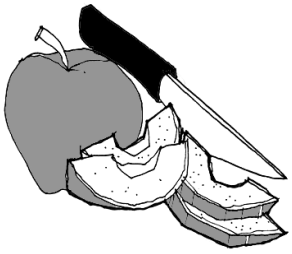
Makes 1 serving

1 medium **red apple**

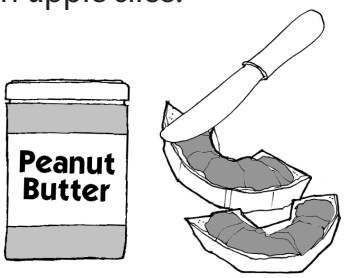
Peanut butter

Yogurt-covered raisins

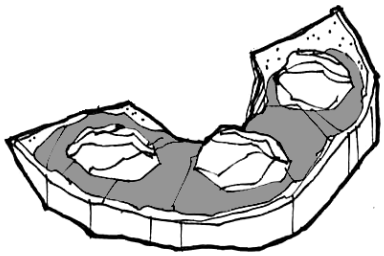
1. Cut apple into quarters. Remove core; cut quarters into ½-inch slices.



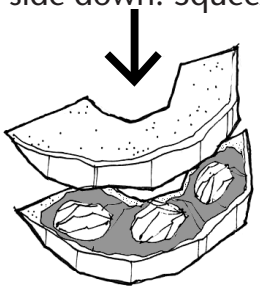
2. Spread peanut butter on one side of each apple slice.



3. Place 3 or 4 yogurt raisins on top of the peanut butter on one apple slice.



4. Top with another apple slice, peanut butter side down. Squeeze gently.



Apple Smiles give us:

Fiber Prevents constipation.

Builds and repairs skin, muscle and blood.

Makes red blood.

Oregon State University | Extension Service

EM 8763-E

Recipe Source: 4-H EFNEP Snack Attack Curriculum, Multnomah County. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Arroz Oriental

Ingredientes

Para 3 or 4 porciones

1 cucharada de **aceite vegetal**

2 **huevos** batidos

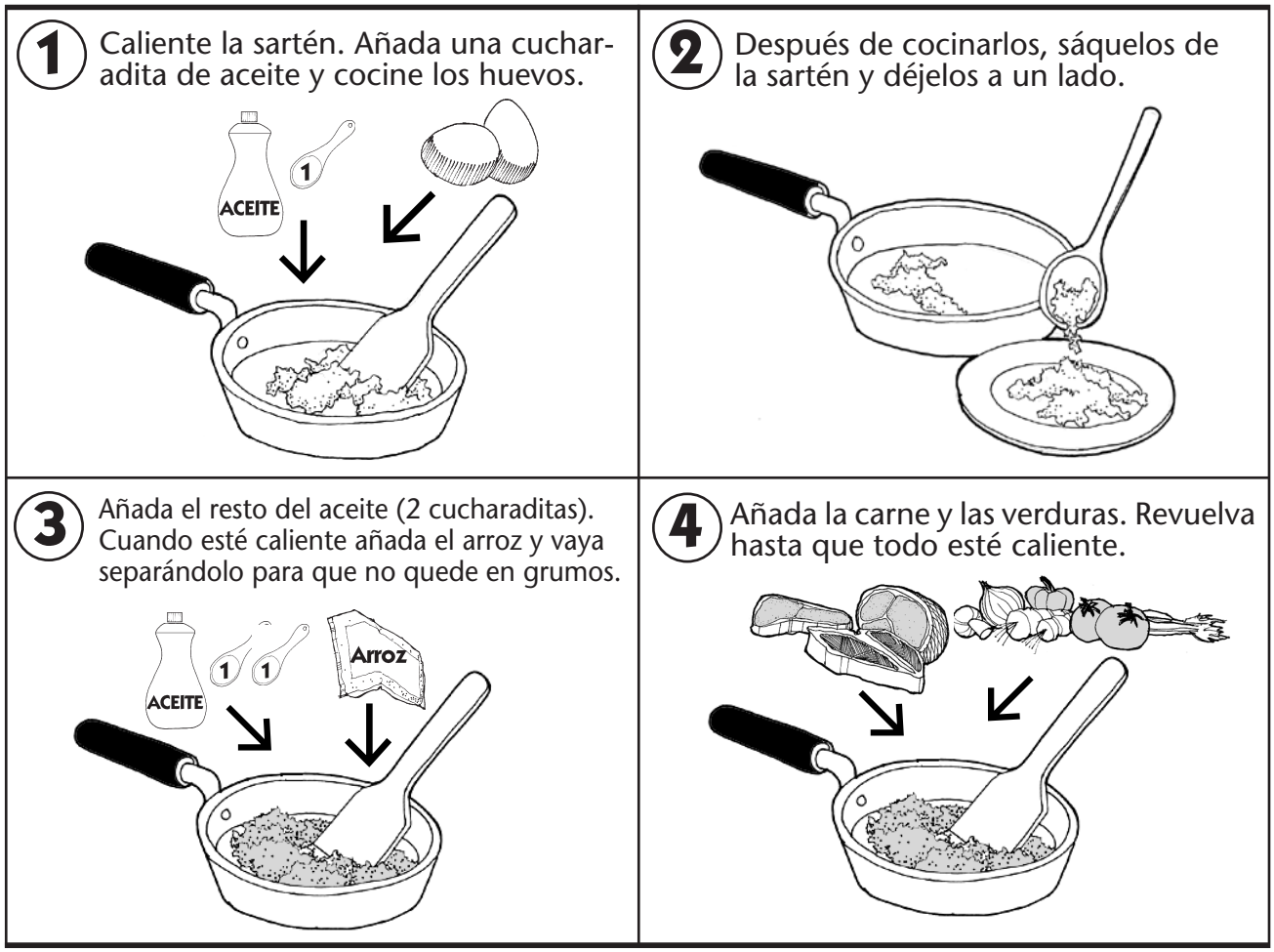
de 3 a 4 tazas de **arroz cocinado**

de ½ a 1 taza de **jamón, pollo o cerdo cocinado**, picado

1 taza de **vegetales cocinados** picados

2 **cebollas verdes** picados

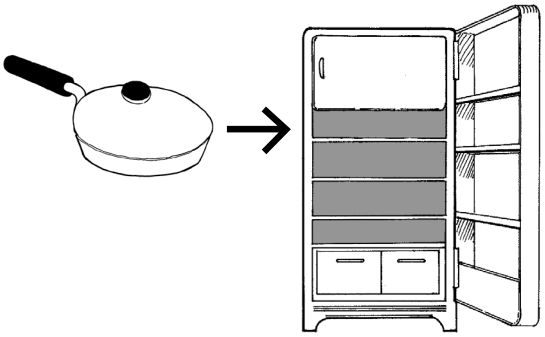
Si quiere: salsa soya o salsa picante al gusto.



Arroz Oriental

5 Añada la cebolla, los huevos y salsa al gusto. Sirva caliente.

6 Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



El Arroz Oriental nos da:

VITAMINA A Mantiene la piel y los ojos sanos.

VITAMINA C Mantiene sanas las encías y las venas.

PROTEÍNA Forma y repara la piel, músculos y sangre.

VITAMINAS B Convierten los alimentos en energía.

Fibra Para prevenir el estreñimiento.

Oregon State University | Extension Service

EM 8763-E

Origen de la receta: Consejo del Oregon Dairy. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Oriental Rice

Ingredients

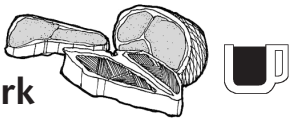
Makes 3 or 4 servings

1 Tablespoon **vegetable oil**

2 **eggs**, beaten

3 to 4 cups **cooked rice**

½ to 1 cup **leftover cooked, diced ham, chicken or pork**



1 cup **leftover cooked vegetables**, chopped

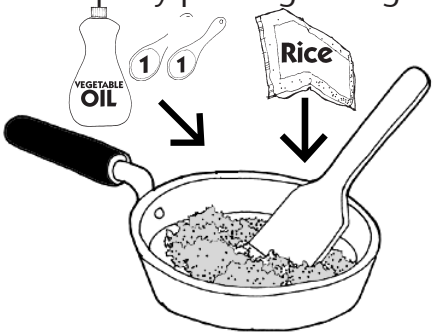
2 **green onions**, sliced

Optional: soy sauce or hot sauce to taste.

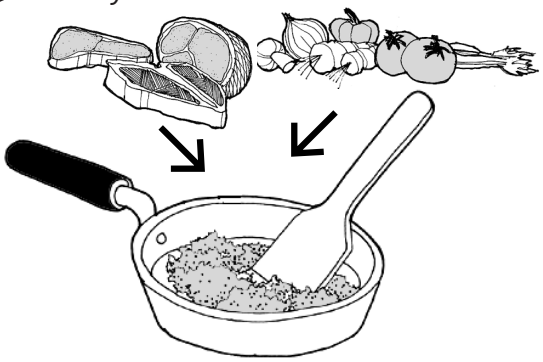
1 Heat pan. Add 1 teaspoon of oil. Add eggs and scramble.

2 Remove cooked eggs and set aside.

3 Add the rest of oil (2 teaspoons) to pan. Stir-fry rice, breaking up lumps by pressing rice against pan.



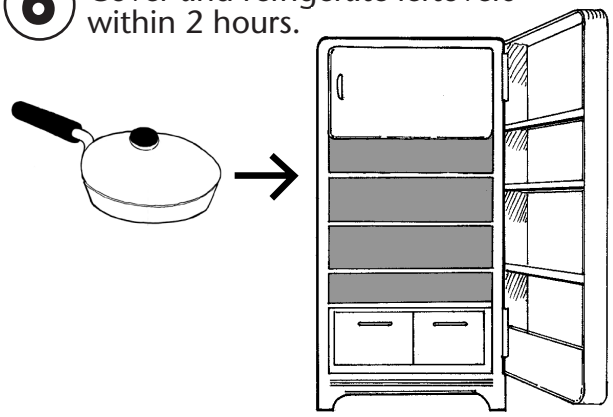
4 Add leftover meat and/or vegetables. Stir-fry until heated.



Oriental Rice

5 Add green onions, reserved eggs, and sauce to taste. Serve hot.

6 Cover and refrigerate leftovers within 2 hours.



Oriental Rice gives us:

VITAMIN A Keeps skin and eyes healthy.

VITAMIN C Keeps gums and blood vessels healthy.

PROTEIN Builds and repairs skin, muscle and blood.

B VITAMINS Turn food into energy.

Fiber Prevents constipation.

Oregon State University | Extension Service

EM 8763-E

Recipe Source: Oregon Dairy Council. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Ensalada Mágica de Frutas

Ingredientes

Para 10–12 porciones

1 lata de 20 onzas de **piña en pedazos**

½ libra de **uvas sin semillas**

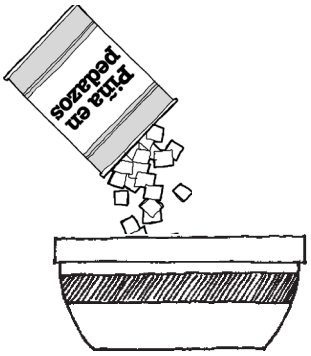
2 **bananas**

1¾ tazas de **leche**

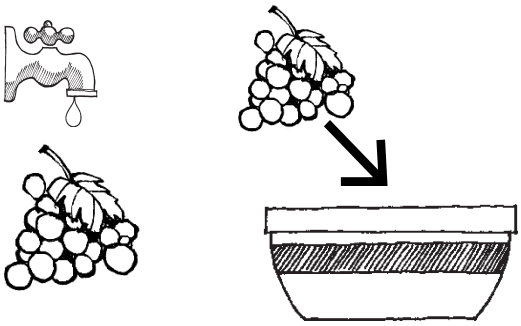
1 paquete de 3½ onzas de **pudín al instante** de vainilla o limón

(Enfríe la piña y las uvas en el refrigerador dos horas antes de hacer la ensalada.)

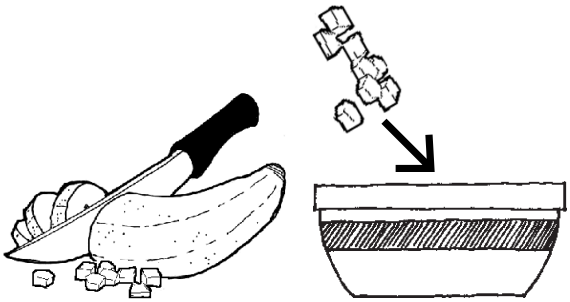
1 Escurra el jugo de la piña y ponga los pedazos en un plato hondo.



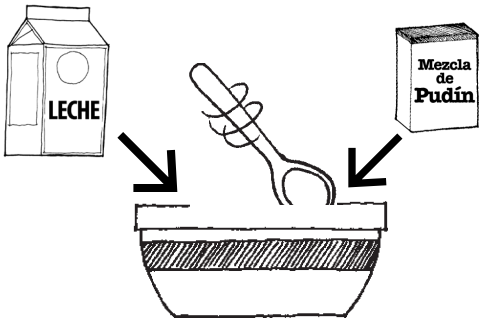
2 Lave las uvas, escúrralas y póngalas junto con la piña.



3 Pele las bananas, córtelas en pedazos pequeños. Añádalas al molde.



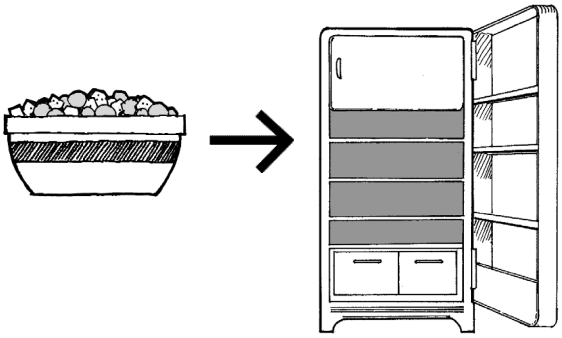
4 Añada la leche, revuelva la fruta con cuidado y al tiempo vaya añadiendo la mezcla del pudín.



Ensalada Mágica de Frutas

5 Deje reposar por 5 minutos y sirva. Es mejor comérsela de una vez cuando ya está lista.

6 Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



La Ensalada de Frutas nos da:

VITAMINA A — Mantiene la piel y los ojos sanos.

VITAMINA C — Mantiene sanas las encías y las venas.

Fibra — Para prevenir el estreñimiento.

CALCIO — Forma los huesos y dientes fuertes.

PROTEÍNA — Hace y repara la piel, músculos y sangre.

VITAMINA D — Ayuda al cuerpo a utilizar el calcio.

Oregon State University | Extension Service

EM 8763-E

Origen de la receta: Curriculo de 4-H EFNEP Snack Attack, Condado de Multnomah. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Magical Fruit Salad

Ingredients

Makes 10–12 servings

1 20-ounce can pineapple chunks

½ pound **seedless grapes** (purple or green)

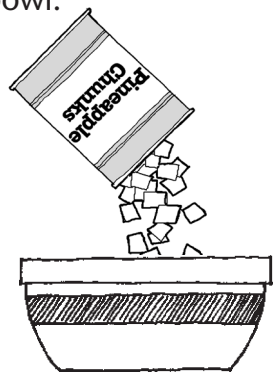
2 **bananas**

1¾ cups **milk**

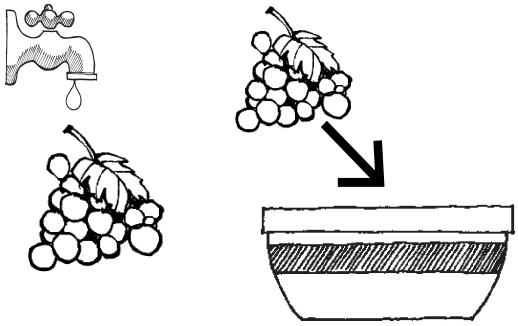
1 3½-ounce package instant lemon or vanilla **pudding mix**

(Chill canned pineapple and grapes in the refrigerator for at least 2 hours before making this salad.)

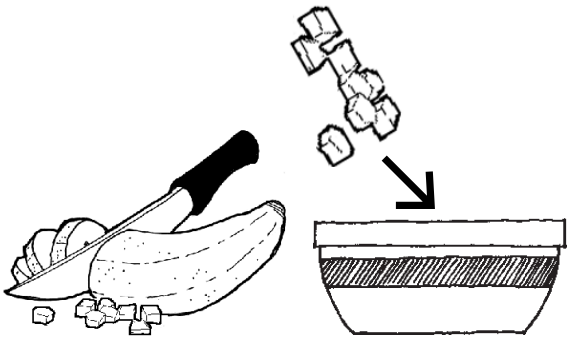
1. Drain off the juice. Put the chunks in a large bowl.



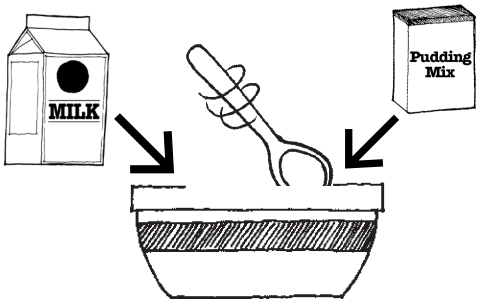
2. Rinse the grapes and drain. Add the grapes to the bowl.



3. Peel the bananas and cut into bite-size pieces. Add to the bowl.

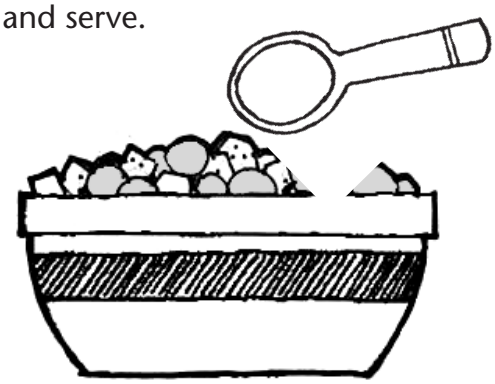


4. Pour the milk over the fruit. While slowly stirring the fruit mixture, sprinkle in the pudding mix.

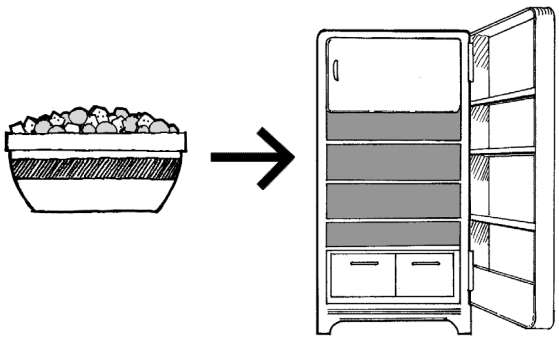


Magical Fruit Salad

5 Let the mixture stand for 5 minutes and serve.



6 Refrigerate leftovers within 2 hours.



Magical Fruit Salad gives us:

VITAMIN A Keeps skin and eyes healthy.

VITAMIN C Keeps gums and blood vessels healthy.

Fiber Prevents constipation.

CALCIUM Builds strong bones and teeth.

PROTEIN Builds and repairs skin, muscle and blood.

VITAMIN D Helps use calcium.

Oregon State University | Extension Service

EM 8763-E

Recipe Source: 4-H EFNEP Snack Attack Curriculum, Multnomah County. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Lasagna

Ingredientes

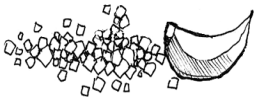
Para 10 a 12 porciones

La salsa de la carne

1 libra de **carne molida**

1 **cebolla**, finamente picada

1 diente de **ajo**, finamente picado
(o ⅛ cucharadita de ajo en polvo)



1 cucharadita de **chile en polvo**

1 cucharadita de **orégan**

2 cucharaditas de **sazonador Italiano**

Sal y **pimienta** negra a su gusto

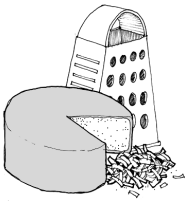
3 tazas de **salsa de tomate**
(3 latas de 8 onzas)

1½ tazas de **agua**

Los quesos

1 pinta de **requesón o queso "ricotta"**

1 libra de **queso mozzarella**, rallado



Guarde ½ taza de queso rallado para usarlo encima de la lasagna al final con ¼ de taza de queso parmesano.

Lasagna

8 onzas de **lasagna** *(½ paquete de 1 libra)*

Oregon State University | Extension Service

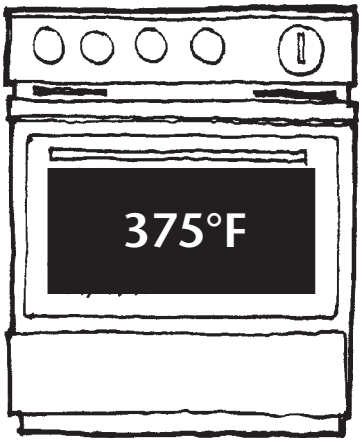
EM 8763-E

Origen de la receta: Hoja de Información de Quick Pasta Recipes, CFS 4029. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

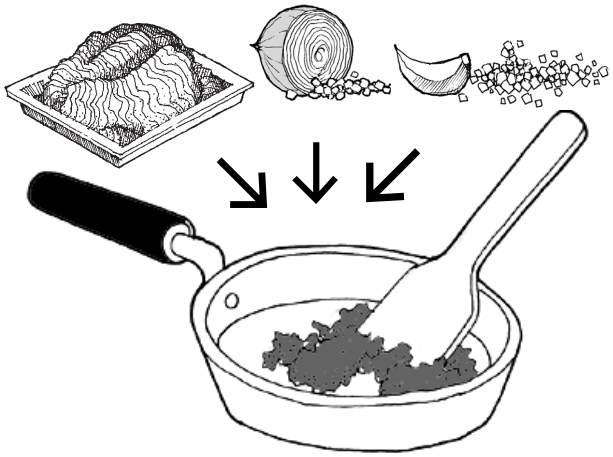
© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Lasagna

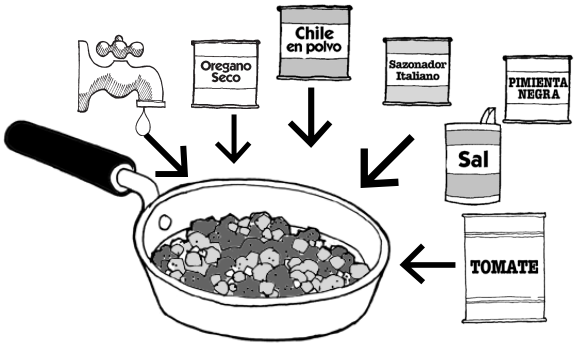
1 Caliente el horno a 375°F.



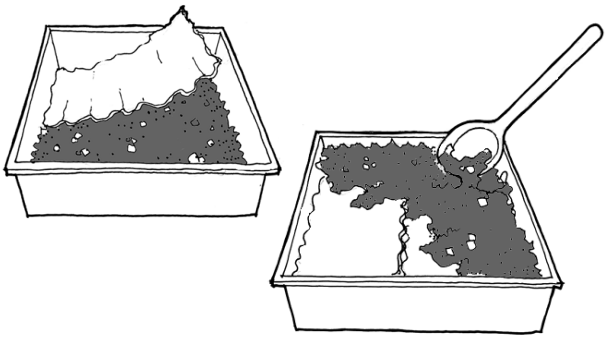
2 En una sartén, cocine la carne, la cebolla y el ajo. Quítele la grasa.



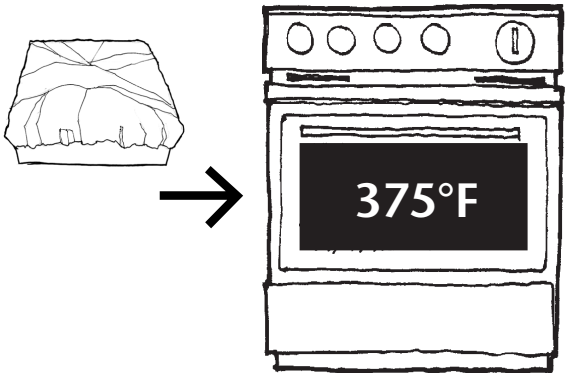
3 Añada el chile en polvo, el orégano, el sazonador Italiano, la sal y pimienta, la salsa de tomate y el agua.



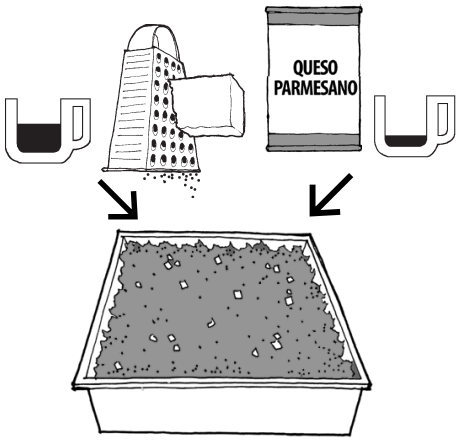
4 En un molde de hornear grande (9″ x 13″) o dos chicos (8″ x 8″) ponga una capa de salsa de la carne, encima una capa de lasagna y una de queso. Repita las capas hasta que el molde se llene, con la salsa de la carne al final.



5 Tape el molde bien con papel aluminio para contener el vapor en el molde mientras hornee. Hornee la lasagna a 375°F por una hora.

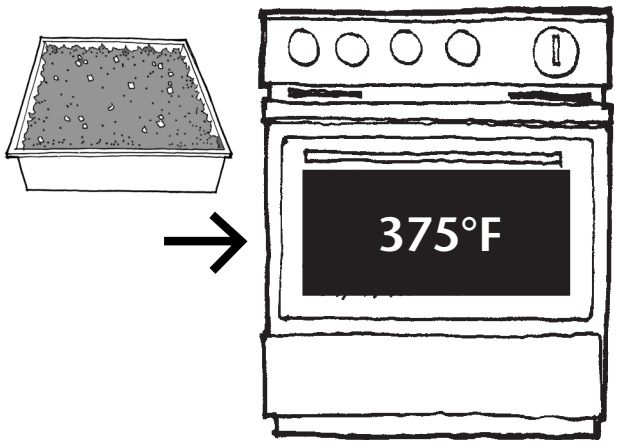


6 Saque el molde y quite el papel aluminio. Rocee con queso mozzarella y queso parmesano si lo tiene.

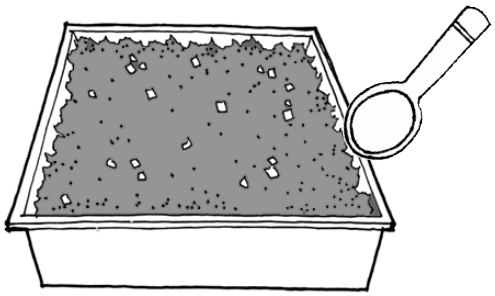


Lasagna

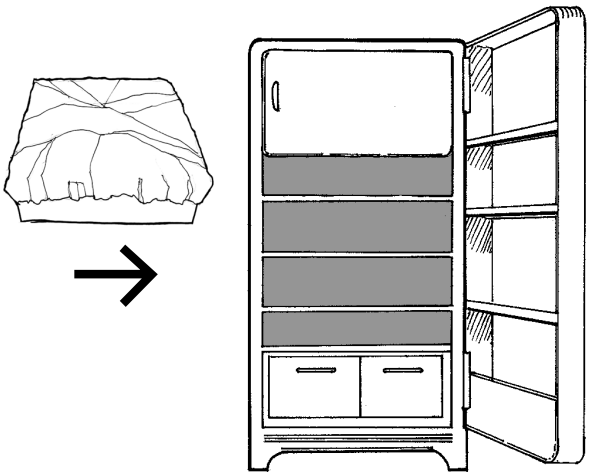
7 Hornee por otro 5 minutos o hasta que el queso se derrita.



8 Saque el molde y déjelo reposar afuera del horno por 10 a 15 minutos antes de servir.



9 Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



La Lasagna nos da:

Hace y repara la piel, músculos y sangre.

VITAMINAS B — Convierten los alimentos en energía.

Forma los huesos y dientes fuertes.

VITAMINA A — Mantiene la piel y los ojos sanos.

VITAMINA C — Mantiene sanas las encías y las venas.

Si quiere una lasagna vegetariana, puede usar espinaca en vez de carne.

Lasagna

Ingredients

Makes 10–12 servings

Meat Sauce

1 pound **ground beef**

1 **onion**, finely chopped

1 **clove garlic**, finely chopped
(or ⅛ teaspoon garlic powder)

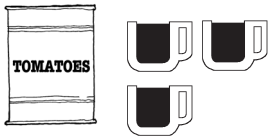
¼ teaspoon **chili powder**

1 teaspoon **oregano**

2 teaspoons **Italian seasoning**

Salt and **pepper** to taste

3 cups **tomato sauce**
(3 8-ounce cans)



1½ cups **water**

Cheeses

1 pint **cottage cheese** or **ricotta cheese**

1 pound **mozzarella cheese**, grated

Reserve ½ cup grated cheese to be used on top of the lasagna along with ¼ cup Parmesan cheese.

Lasagna

8 ounces **lasagna**
(half of 1-pound package)

Oregon State University | Extension Service

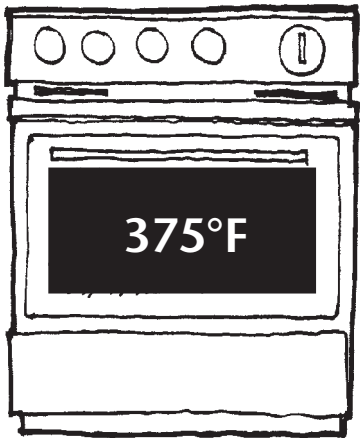
EM 8763-E

Recipe Source: Oregon Quick Pasta Recipes Fact Sheet, CFS 4029. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

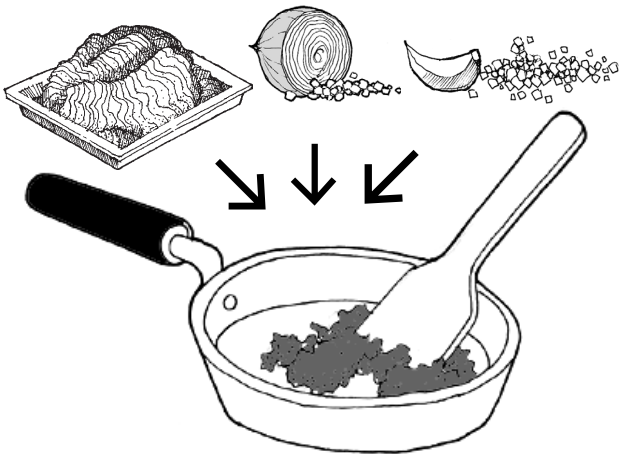
© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Lasagna

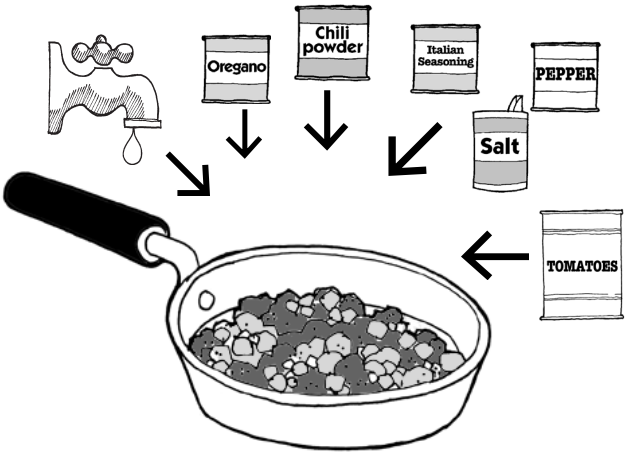
1. Preheat oven to 375°F.



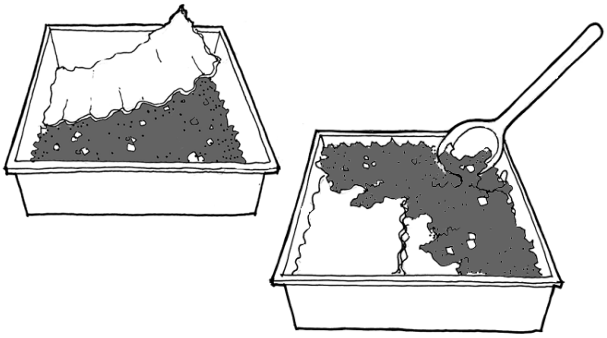
2. In a large skillet, brown beef, onion, and garlic. Drain off fat.



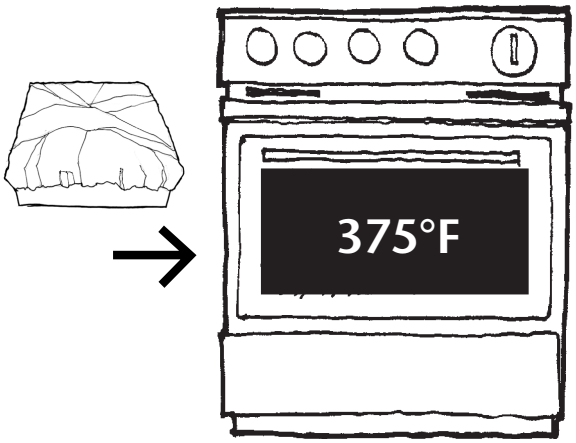
3. Add remaining ingredients and bring to a boil. Turn off heat.



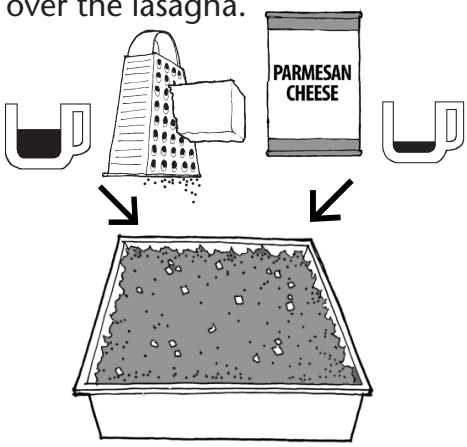
4. In a 9x13-inch baking pan or two 8 x 8-inch baking pans, spread a thin layer of meat sauce, then add a layer of lasagna noodles and cheeses. Repeat layers ending with the meat sauce.



5. Cover tightly with foil or lid. Bake in a 375°F oven for 1 hour.

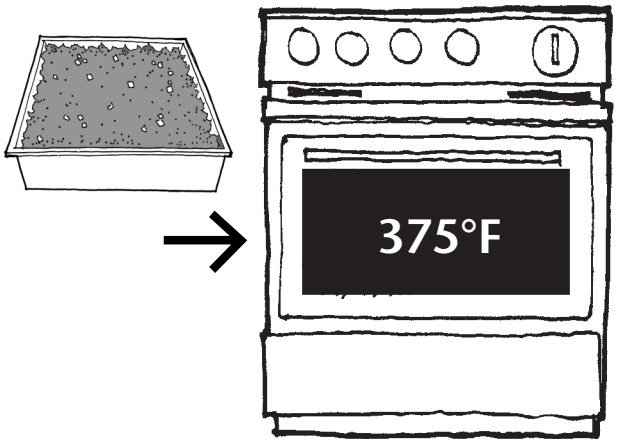


6. Remove from oven and remove foil. Sprinkle reserved ½ cup of grated cheese and ¼ cup of Parmesan cheese over the lasagna.

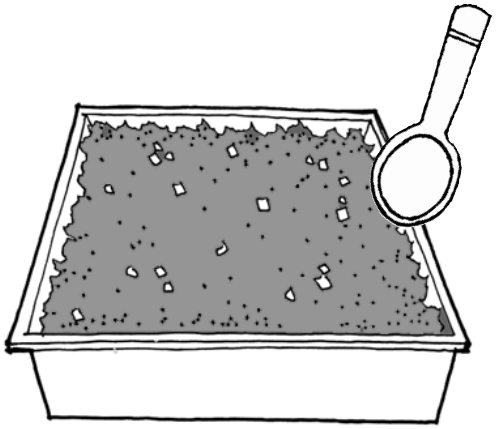


Lasagna

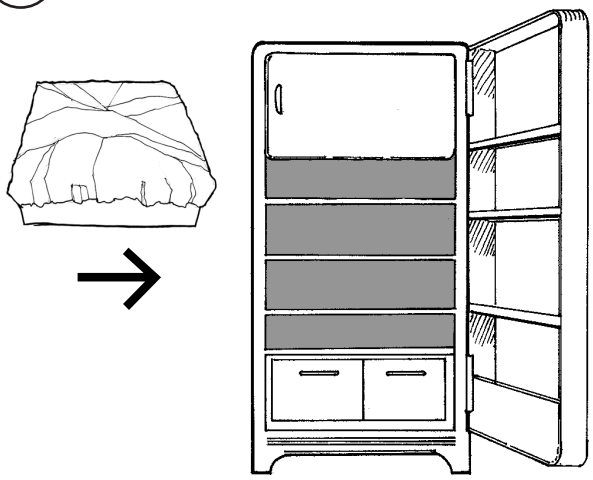
7 Return to oven for 5 minutes or until cheese has melted.



8 Remove from oven and let stand for 10–15 minutes before serving.



9 Refrigerate leftovers within 2 hours.



Lasagna gives us:

PROTEIN	Builds and repairs skin, muscle, and blood.
B VITAMINS	Turn food into energy.
CALCIUM	Builds strong bones and teeth.
VITAMIN A	Keeps skin and eyes healthy.
VITAMIN C	Keeps gums and blood vessels healthy.

If you are a vegetarian, you can use spinach instead of meat.

Relleno Tradicional

Ingredientes

Para 10 porciones

4 cucharadas de **margarina** o mantequilla

2 tazas de **apio** picado

1 taza de **cebolla** picada

8 tazas de **cubitos de pan reseco o pan de maíz**

2 cucharadas de **perejil fresco** picado o 2 cucharadas de **perejil** seco picado

¼ taza de **champiñones** picados

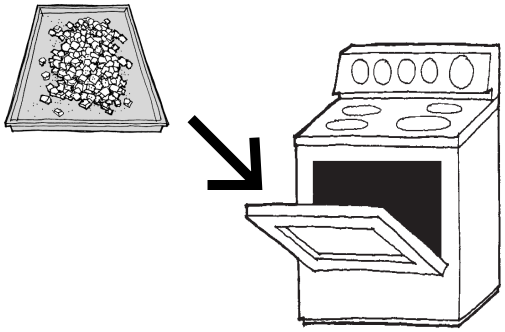
1 cucharadita de **salvia**

¾ de cucharadita de **sazón para aves**

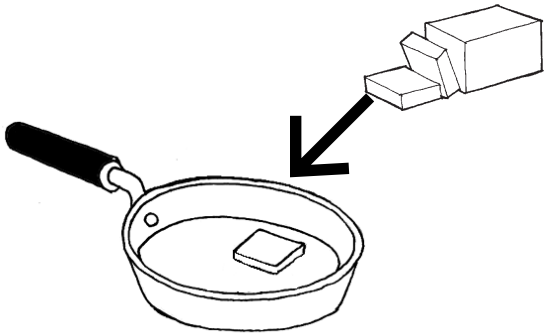
1 cucharadita de **pimienta**

3 tazas de **caldo de pollo o pavo**

1 Tueste el pan reseco y sáquelo para usarlo más tarde.



2 Derrita la margarina en una sartén mediana.



Oregon State University | Extension Service

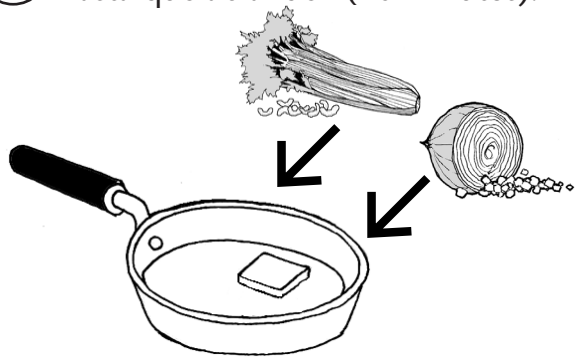
EM 8763-E

Origen de la receta: Hoja de Información de Quick Pasta Recipes, CFS 5036. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

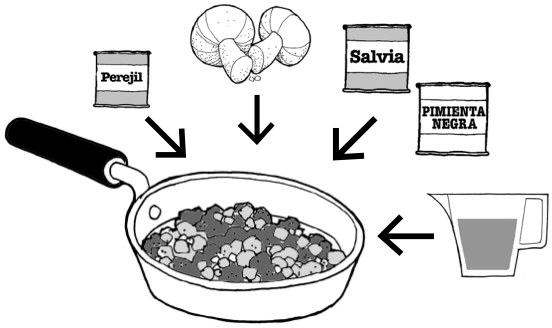
© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Relleno Tradicional

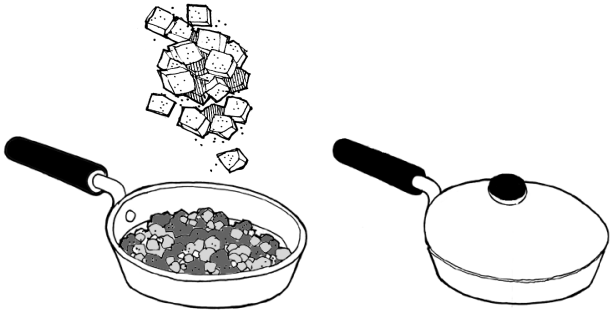
3 Añada la cebolla y el apio. Cocine hasta que ablanden (10 minutos).



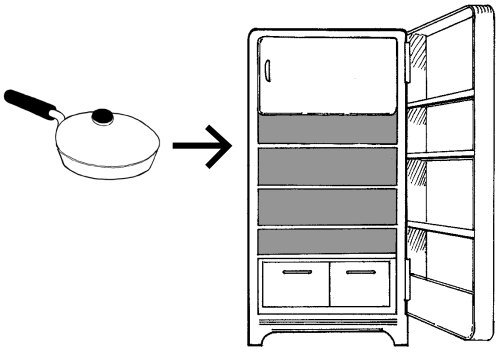
4 Añada el perejil y los champiñones, los ingredientes secos y el caldo de pollo. Cocine por 5 minutos.



5 Quite la sartén del fuego y añada el pan reseco.Tape y deje reposar por 10 minutos. Sirva inmediatamente.



6 Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



Relleno Tradicional nos da:

VITAMINAS B Convierten los alimentos en energía.

Old-fashioned Dressing

Ingredients

Makes 10 servings

4 Tablespoons **margarine or butter**

2 cups **celery**, diced

1 cup **onion**, chopped

8 cups **dried bread cubes** or cornbread

2 Tablespoons chopped, dried or fresh **parsley**

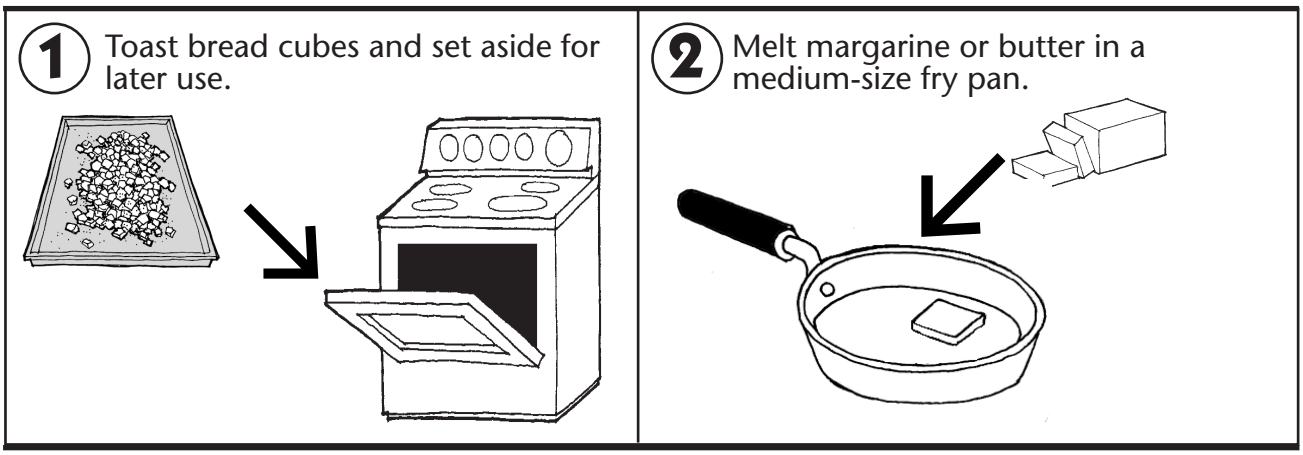
¼ cup **sliced mushrooms**

1 teaspoon ground **sage**

¾ teaspoon **poultry seasoning**

1 teaspoon **pepper**

3 cups **chicken or turkey broth**



Oregon State University | Extension Service

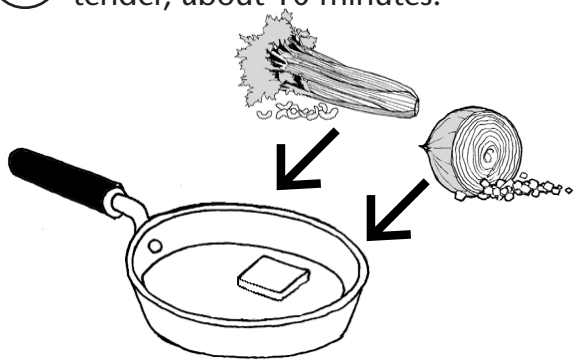
EM 8763-E

Recipe Source: Oregon Turkey Fact Sheet, CFS 5036. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

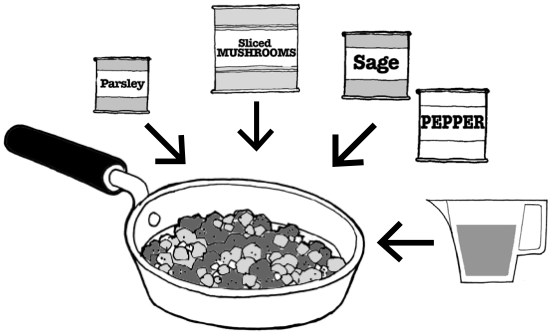
© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Old-fashioned Dressing

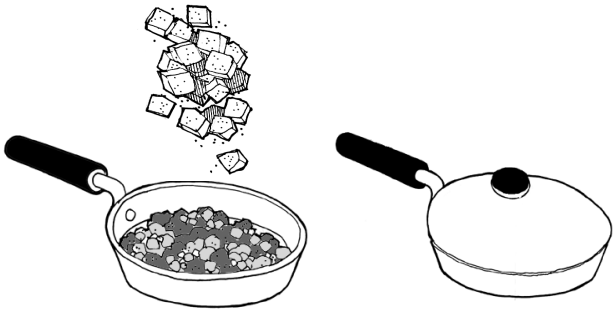
3 Add celery and onion; cook until tender, about 10 minutes.



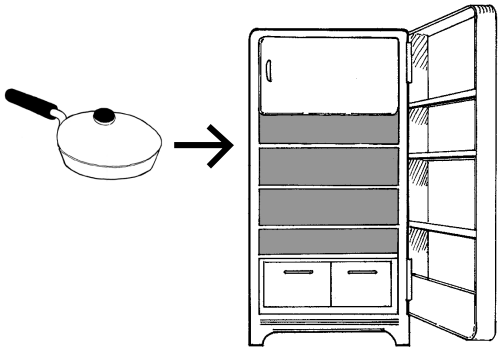
4 Add parsley, mushrooms, seasoning, and broth. Cook 5 minutes.



5 Remove from heat and add toasted bread cubes. Cover and let stand 10 minutes. Serve immediately.



6 Refrigerate leftovers within 2 hours.



Old-fashioned Dressing gives us:

B VITAMINS Turn food into energy

Dulces de Miel y Leche

Ingredientes

Para 20 dulces

¼ taza de **miel**

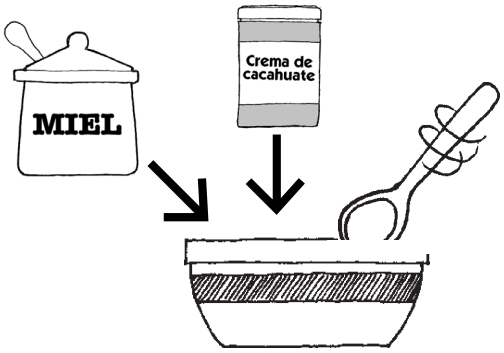
¼ taza de **crema de cacahuate**

½ taza de **leche en polvo sin grasa**

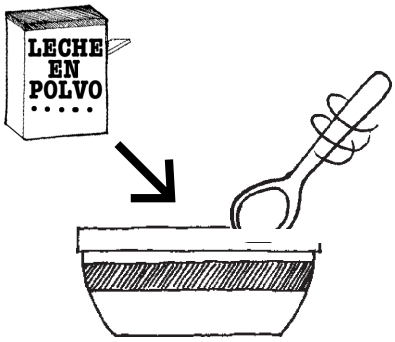
½ taza de **cereal** molido

Los niños menores de un año no deben tomar miel.

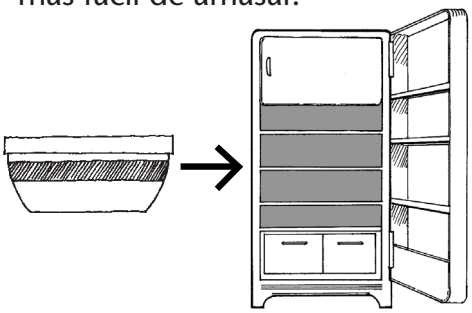
1. Mezcle la miel y la crema de cacahuate.



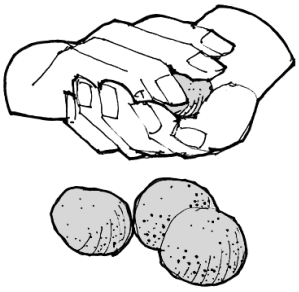
2. Añada la leche en polvo poco a poco y mezcle bien.



3. Ponga en el refrigerador para que sea más fácil de amasar.



4. Mójese las manos en aceite y forme bolitas con la masa.



Oregon State University | Extension Service

EM 8763-E

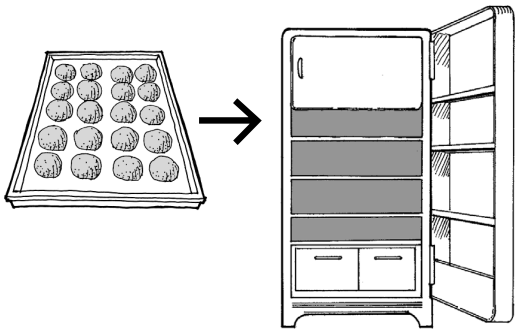
Origen de la receta: Curriculo de Oregon EFNEP, Condado de Multnomah. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

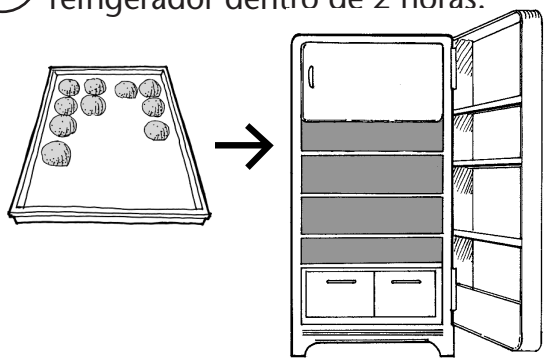
Dulces de Miel y Leche

5 Cubra las bolas con el cereal molido.

6 Coloque las bolas de miel en el refrigerador hasta que estén firmes.



7 Guarde los que no se coman en el refrigerador dentro de 2 horas.



Los Dulces de Miel y Leche nos dan:

Hace y repara la piel, músculos y sangre.

Forma los huesos y dientes fuertes.

VITAMINA A — Mantiene la piel y los ojos sanos.

VITAMINAS B — Convierten los alimentos en energía.

VITAMINA D — Ayudan al cuerpo a utilizar el calcio.

Honey Milk Balls

Ingredients

Makes 20 small Honey Milk Balls

¼ cup **honey**

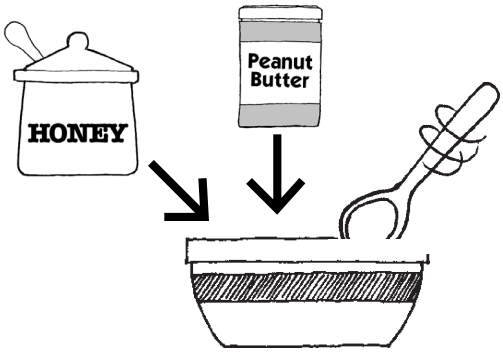
¼ cup **peanut butter**

½ cup **nonfat dry milk**

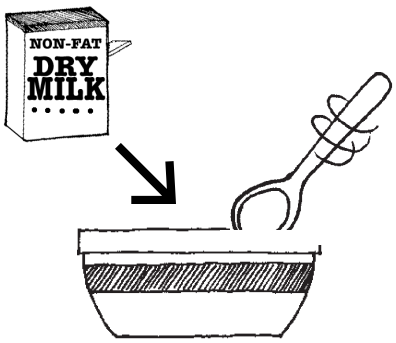
½ cup **cereal** crushed

Do not give honey to children less than 1 year of age.

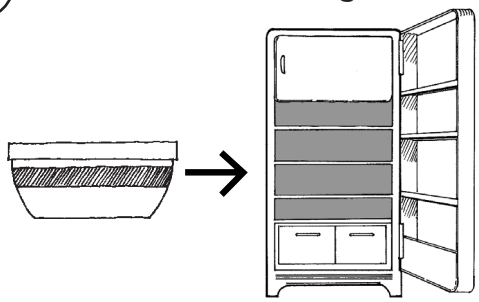
1. Mix honey and peanut butter.



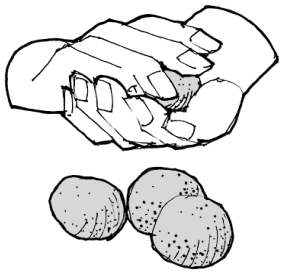
2. Gradually add dry milk and mix well.



3. Chill for easier handling.



4. With greased hands, form into small balls.



Oregon State University | Extension Service

EM 8763-E

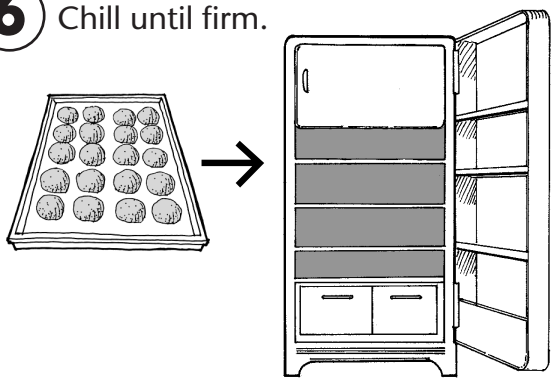
Recipe Source: Oregon EFNEP Curriculum, Multnomah County. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

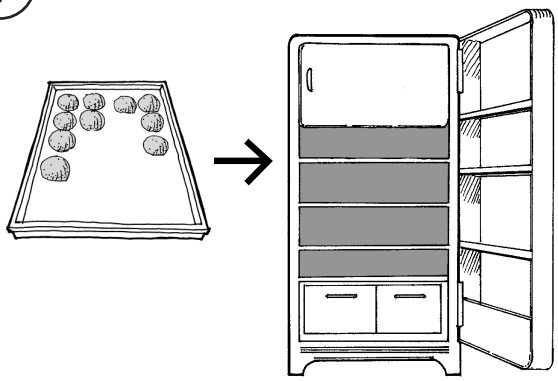
Honey Milk Balls

5 Roll in crushed cereal flakes.

6 Chill until firm.



7 Refrigerate leftovers within 2 hours.



Honey Milk Balls give us:

Builds and repairs skin, muscle and blood.

Builds strong bones and teeth.

VITAMIN A — Keeps skin and eyes healthy.

B VITAMINS — Turn food into energy.

VITAMIN D — Helps use calcium.

Verduras con Pavo (o Pollo) al Estilo Oriental

Ingredientes

Para 4 porciones

1 cucharada de **aceite para ensaladas**

½ cucharadita de **sal**

2 tajadas delgadas de **jengibre**, picadas

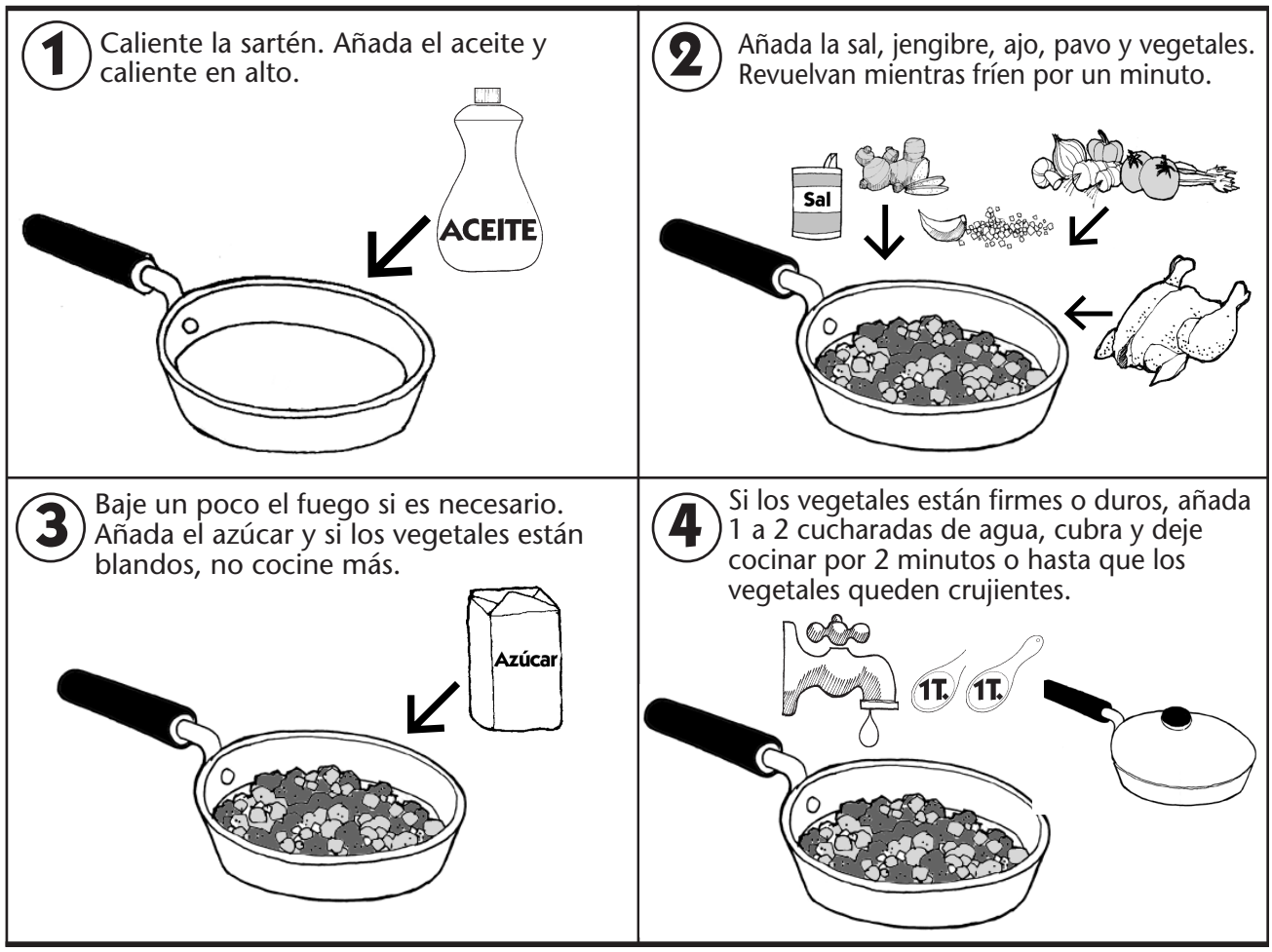
1 diente de **ajo**, pelado y picado

1–2 tazas de **pavo o pollo cocinado**, cortado en pedacitos de ½ pulgada

½ cucharadita de **azúcar**

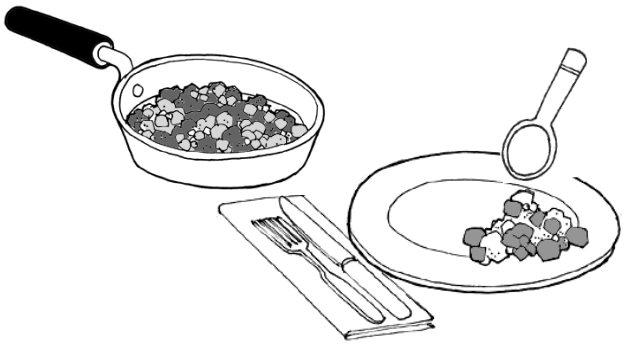
1 libra de **vegetales cortados** *(frescos o congelados)*

Agua (opcional)



Verduras con Pavo (o Pollo) al Estilo Oriental

5 Sirva inmediatamente, o si desea hacerlo con salsa...



Ingredientes para salsa

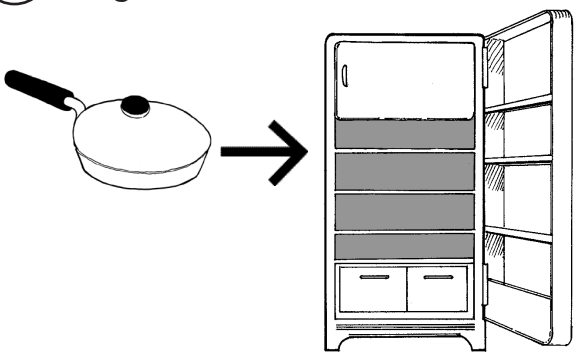
1 cucharada de **maizena**

2 cucharaditas de **salsa de soya**

½ taza de **caldo de pollo o agua**

6 Mezcle bien los ingredientes para la salsa, ponga la mezcla sobre los vegetales y el pavo, y cocine por 30 segundos.

7 Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



Verduras con Pavo o Pollo al Estilo Oriental nos dan:

Forma y repara la piel, músculos y sangre.

VITAMINA C

Mantiene sanas las encías y las venas.

VITAMINA A

Mantiene sanos la piel y los ojos.

Oregon State University | Extension Service

EM 8763-E

Origen de la receta: Hoja de Información de Oregon, CFS 5036. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Vegetables and Turkey (or Chicken) Stir-fry

Ingredients

Makes 4 servings

1 Tablespoon **salad oil**

½ teaspoon **salt**

2 thin slices **ginger root**, minced

1 clove **garlic**, peeled and minced

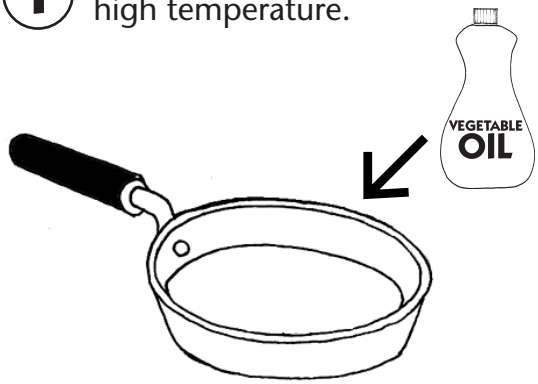
1–2 cups **cooked turkey**, cut into ½-inch cubes

½ teaspoon **sugar**

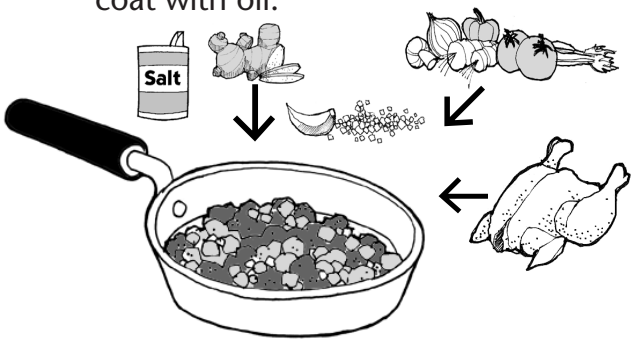
1 pound chopped **vegetables** *(fresh or frozen)*

Water (optional)

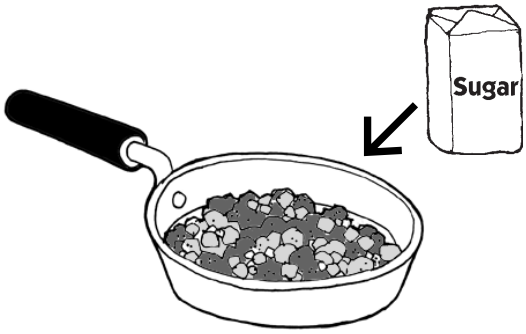
1 Heat fry pan. Add oil and heat on high temperature.



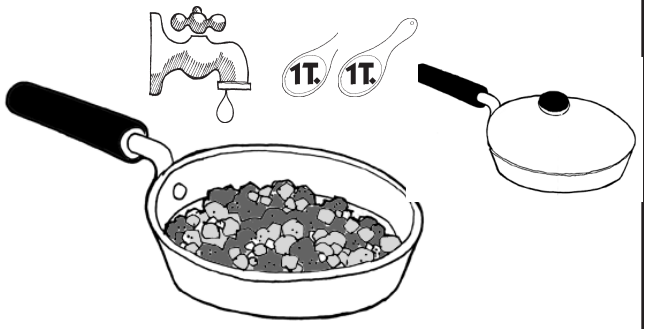
2 Add salt, ginger, garlic, turkey, and vegetables. Stir-fry about 1 minute to coat with oil.



3 Adjust heat to prevent scorching. Add sugar. If the vegetables are tender, stop cooking at this time.

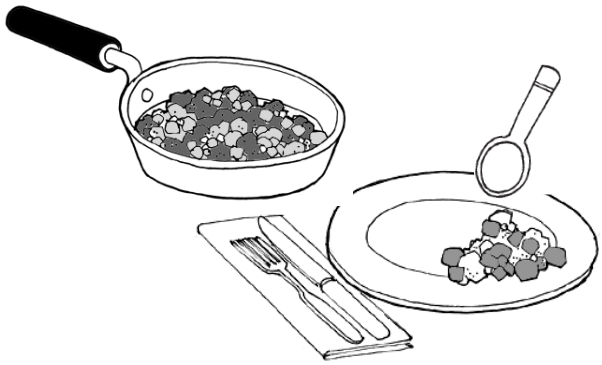


4 If the vegetables are firm, add 1 to 2 Tablespoons of water, cover and cook for 2 minutes or until tender.



Vegetables and Turkey (or Chicken) Stir-fry

5 Serve at once. Or, if you wish to add a gravy...



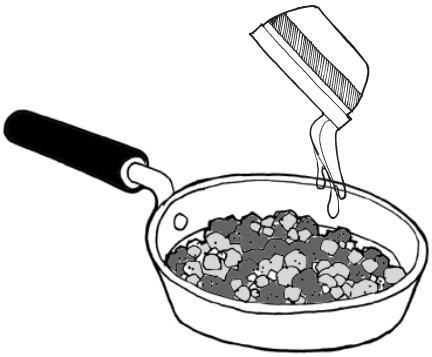
Gravy Ingredients

1 Tablespoon cornstarch

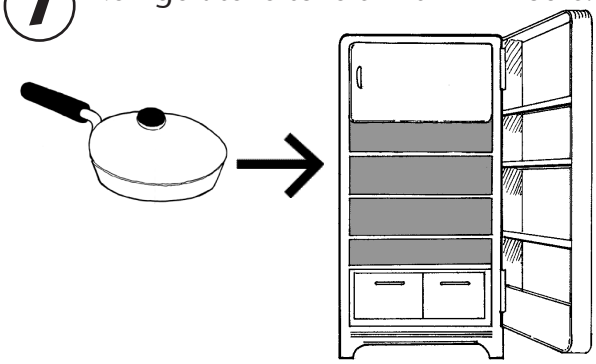
2 teaspoons soy sauce

½ cup chicken stock or water.

6 Mix the gravy ingredients well, pour over vegetables and turkey, and cook for 30 seconds.



7 Refrigerate leftovers within 2 hours.



Vegetables and Turkey Stir-fry gives us:

Builds and repairs skin, muscle and blood.

VITAMIN C — Keeps gums and blood vessels healthy.

VITAMIN A — Keeps skin and eyes healthy.

Oregon State University | Extension Service

EM 8763-E

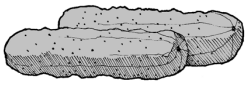
Recipe Source: Oregon Turkey Fact Sheet, CFS 5036. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

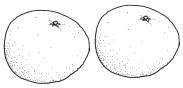
© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Una Ensalada Mexicana Simple

Ingredientes

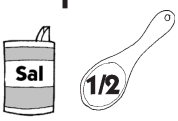
Para 4 porciones

2 **pepinos** 

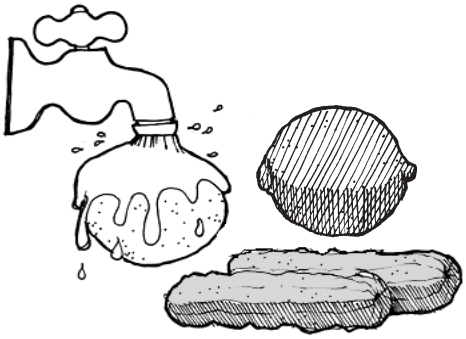
2 **naranjas** 

1 **limón** *(El jugo de un limón)*

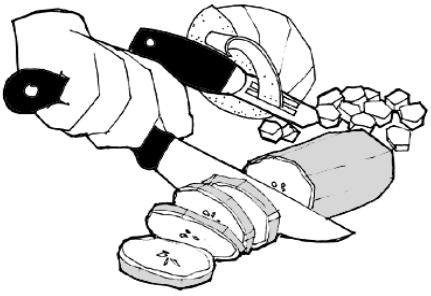
½ cucharadita de **chile en polvo**

½ cucharadita de **sal** 

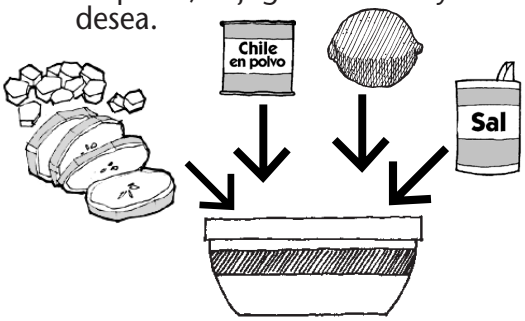
1 Lave los pepinos, las naranjas y el limón en agua fría corriendo.



2 Corte los pepinos en rodajas. Pele las naranjas y córtelas en pedazos pequeños.



3 Coloque el pepino y la naranja juntos en un molde mediano. Agregue el chile en polvo, el jugo del limón y la sal si lo desea.



Una Ensalada Mexicana Simple nos da:

VITAMINA C — Mantiene sanas las encías y las venas.

Fibra — Para prevenir el estreñimiento.

Oregon State University | Extension Service

EM 8763-E

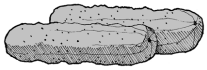
Origen de la receta: Maribel Gomez, Asistente de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Condado de Multnomah. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

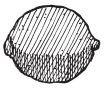
A Simple Mexican Salad

Ingredients

Makes 4 servings

2 **cucumbers** 

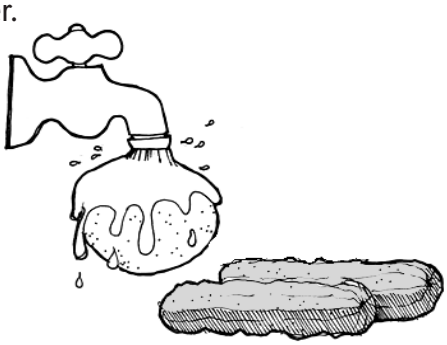
2 **oranges**

1 **lemon or lime** *(The juice of 1 lemon or lime)* 

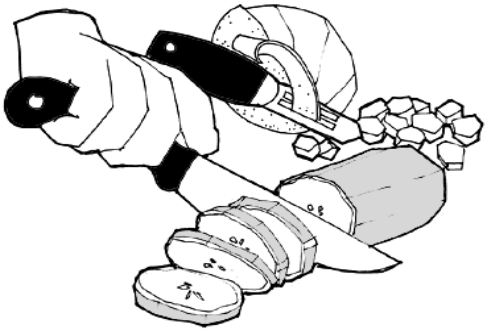
½ teaspoon **chili powder**

½ teaspoon **salt**

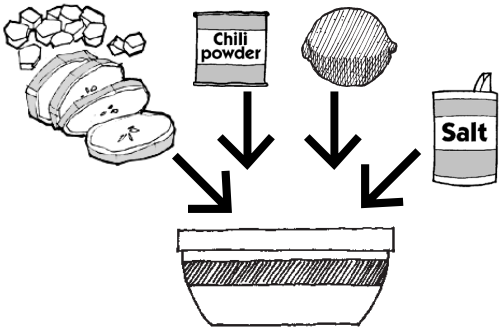
1 Wash the cucumbers, oranges, and lemon or lime under cold running water.



2 Slice the cucumbers. Peel and cut the oranges into small pieces.



3 Place cucumber and oranges in a medium-size bowl. Add chili powder, lemon or lime juice, and salt.



A Simple Mexican Salad gives us:

VITAMIN C Keeps gums and blood vessels healthy.

Fiber Prevents constipation.

Oregon State University | Extension Service

EM 8763-E

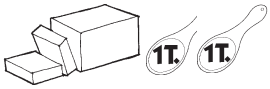
Recipe Source: Maribel Gomez, Nutrition Assistant, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Multnomah County. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Salsa de Pavo

Ingredientes

Para 6 porciones

2 cucharadas de **margarina, mantequilla o grasa del pavo** 

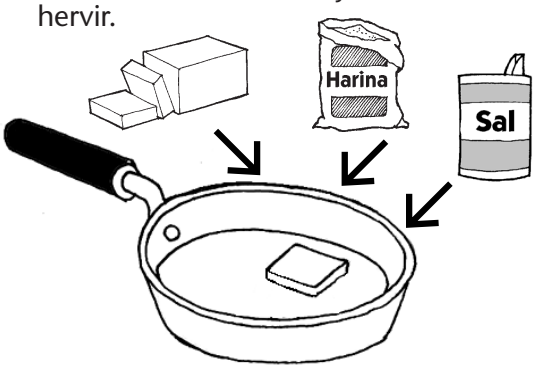
3 cucharadas de **harina**

¼ de cucharadita de **sal**

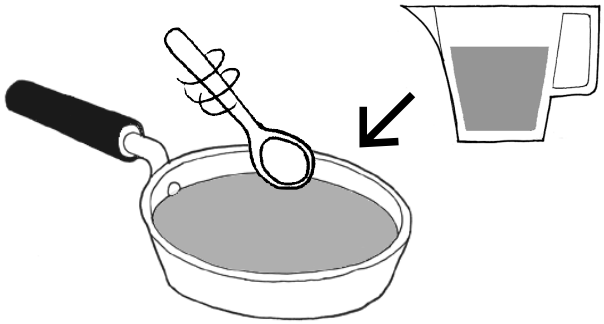
1½ tazas de **caldo de pavo o de pollo**

½ taza de las **menudencias cocidas** y picadas (opcional)

1 En una sartén deje derretir la margarina a fuego lento. Añada la harina y la sal y mezcle bien. Revuelva y caliente hasta hervir.

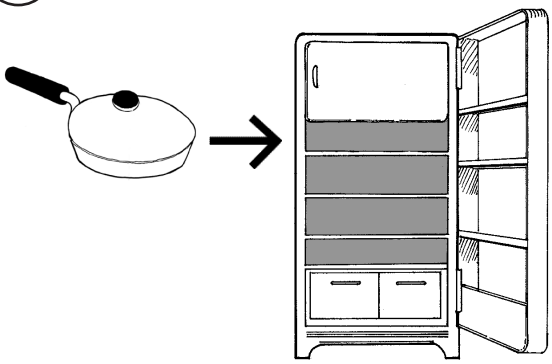


2 Agregue el caldo despacio, revolviendo constantemente. Cocine a fuego lento por 5–10 minutos.



3 Añada las menudencias. Cocine por unos minutos para que todo quede bien mezclado.

4 Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



Oregon State University | Extension Service

EM 8763-E

Origen de la receta: Hoja de Información de Oregon, CFS 5036. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Turkey Gravy

Ingredients

Makes 6 servings

2 Tablespoons **margarine, butter, or turkey drippings**

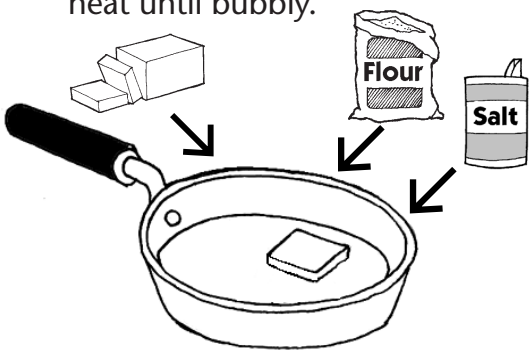
3 Tablespoons **flour**

¼ teaspoon **salt**

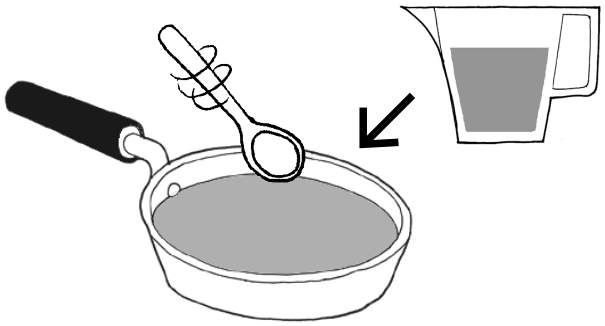
1½ cups **turkey or chicken broth**

½ cup chopped **cooked giblets** (optional)

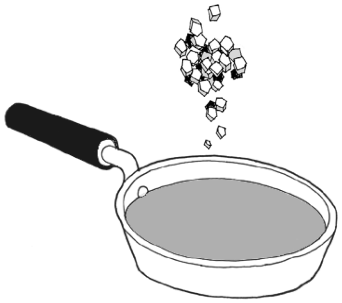
1. Melt margarine in skillet over low heat. Mix in flour and salt. Stir and heat until bubbly.



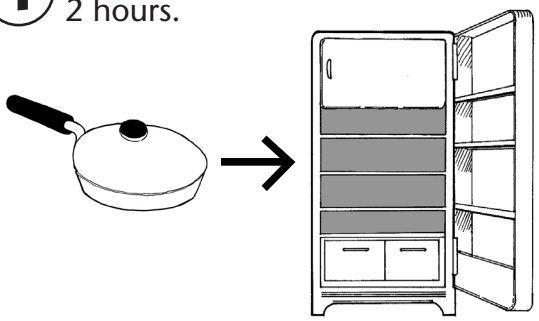
2. Add broth slowly, stirring constantly. Cook over low heat 5–10 minutes.



3. Add the cooked giblets. Heat a few minutes to blend flavors.



4. Store leftovers in refrigerator within 2 hours.



Oregon State University | Extension Service

EM 8763-E

Recipe Source: Oregon Turkey Fact Sheet, CFS 5036. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.