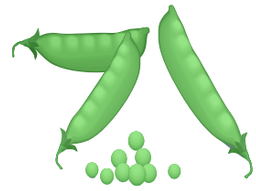
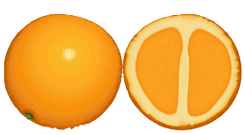
CAFS appr. 4/15/04



Eat fruits and vegetables!

- Getting 4 ½ cups a day is good for your heart, and lowers your risk of some types of cancer.
- Look for markets where vegetables are sold at a lower price or try planting some of your own. Did you know you can buy vegetable seeds with Food Stamps?
- Participate in "gleaning" – People who qualify are able to receive food free when they help in the harvest.
- Add vegetables to soups, tacos and pizza. Add fruit to cereal and salads. Try dried fruit in baked goods.

© 2007 Oregon State University. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. This institution is an Equal Opportunity Provider and Employer. **The Food Stamp Program can help you buy nutritious foods. To find out more, call Oregon SafeNet at 1-800-SAFENET (723-3638) or (503) 988-5858 in the Portland Metro area.**



¡Coma frutas y verduras!

- Consumir 4 ½ tazas al día es bueno para su corazón y disminuye el riesgo de algunos tipos de cánceres.
- Busque mercados en donde venden verduras a precios muy baratos o plante sus propias verduras. ¿Sabía Ud. que puede comprar semillas de vegetales con las estampillas de comida?
- Participe en "Gleaning" (recolectores) – Personas que califiquen pueden recibir comida gratis cuando participan en la cosecha.
- Añada verduras en sopas, tacos y pizzas. Agregue frutas a los cereales y a las ensaladas. Ensaye poniendo frutas secas en panes y en pasteles para hornear.

© 2007 Oregon State University. Este material fue patrocinado en parte por el Servicio de comida y Nutrición del USDA, con la cooperación de Oregon State University Extension Service. La universidad ofrece igualdad de oportunidades para todos. **El Food Stamp Program le puede ayudar a comprar alimentos nutritivos. Para mayor información, llame a Oregon SafeNet 1-800-SAFENET (723-3638) or (503) 988-5858 en la zona metropolitana de Portland.**

September