



**Agregue bastantes verduras
a sus sándwiches de atún
en pan de trigo integral.**



Financiado por SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh.
•Departamento de Salud Pública de California

POS-945/Ver. 02/11



Sirva arroz integral con su salteado de pollo y verduras.



Financiado por SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh.
•Departamento de Salud Pública de California

POS-945/Ver. 02/11



Agregue rebanadas de plátano o fresa a su cereal de grano integral.



Financiado por SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh.
•Departamento de Salud Pública de California

POS-945/Ver. 02/11



Agregue bastantes verduras a los huevos del desayuno.



Financiado por SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh.
•Departamento de Salud Pública de California

POS-945/Ver. 02/11



Agregue trocitos de manzana a su avena.



Financiado por SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh.
•Departamento de Salud Pública de California

POS-945/Ver. 02/11



¡Agregue más verduras a su pasta favorita!



Financiado por SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh.
•Departamento de Salud Pública de California

POS-945/Ver. 02/11