



Food Hero Is Here for You!

Whether you are a new or experienced gardener or cook, Food Hero has resources for everyone. You'll find...

- Healthy recipes that are tasty, quick and low-cost.
- Gardening and nutrition information.
- Resources that celebrate diverse foods and cultures.
- Food Hero Monthlies with tips about featured foods.



**Scan to visit
FoodHero.org**



Available in Spanish and English.

Search by ingredient, meal type, special diets, kid-approved recipes and so much more!



Funded by OSU Extension and USDA SNAP. For information on nutrition assistance through Oregon SNAP, contact Oregon SafeNet at 211. OSU Extension Service prohibits discrimination in all its programs, services, activities and materials. This institution is an Equal Opportunity Provider.



¡Héroe de Alimentos está aquí para usted!

**Ya sea un jardinero o cocinero nuevo o experimentado,
Héroe de Alimentos tiene recursos para todos. Encontrará...**

- Recetas saludables que son sabrosas, rápidas y económicas.
- Información sobre jardinería y nutrición.
- Recursos que celebran diversos alimentos y culturas.
- Boletines mensuales de Héroe de Alimentos con consejos sobre alimentos destacados.



**Escanee
para visitar
FoodHero.org/es**



Disponible en español e inglés.

¡Busque por ingrediente, tipo de comida, dietas especiales, recetas aprobadas por niños y mucho más!



Financiado por el Servicio de Extensión de OSU y USDA SNAP. Para obtener información sobre asistencia nutricional a través de Oregon SNAP comuníquese con Oregon SafeNet al 211.
El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.