

Expanded Food & Nutrition Education Program

Melissa R. De Leon
Extension Agent
122 E. Van Week St.
Edinburg Tx. 78541

Phone: 956.383-5721
Fax: 956.383-6170
Cell: 956.739-3306

Nutrition Education Associate:
Jessica Ugarte



Mission

To provide quality, relevant outreach, continuing education programs, and services to the people of Texas.

Contact 956-383-5721 For other
Texas A&M AgriLife Extension
Programs available to
Hidalgo County:



Should you have any special need or assistance in
Attending the class, Please call in advance to:
956-383-5721

Agriculture and Natural Resources - Family and Consumer Sciences - 4-H and Youth Development- Community Development

Extension programs serve people of all ages regardless
of socioeconomic level, race, color, sex, religion,
disability, or national origin.

The Texas A & M University System, U.S. Department
of Agriculture, and the County Commissioners Courts of
Texas Cooperative.

A member of the Texas A&M University System and its
statewide Agriculture Program.

La Agricultura y los Recursos Naturales - La Familia y las Ciencias de Consumo - De 4-H y el Desarrollo de la Juventud- El Desarrollo de la Comunidad

Los programas de IExtensión de BASIC sirven a
personas de todas edades a pesar del nivel
socioeconómica, carrera, color, sexo, religión,
incapacidad, u origen nacional. El Departamento de
EE.UU, El Sistema de la Universidad de Tejas A&M; el
departamento de la Agricultura, y Miembros de los
Tribunales Cooperativos de los Condados de Tejas

Miembro del Sistema de la Universidad de Tejas A&M y
del Programa Estatal del Agricultura.

TEXAS A&M AGRI LIFE EXTENSION



Free! Free! Free!
¡Gratis! ¡Gratis! ¡Gratis!

Texas A&M AgriLife Extension Expanded Food & Nutrition Education Program

Nutritional Classes / Clases de Nutrición

Phone:956-383-5721

Revised 7/24/2014

Free! Free! Free! Free!

- Participate in your community or in your home.
- We offer a program for 7 visits, once a week for 1 ½ - 2 hours.
- You will get one Nutrition class and prepare one nutritional recipe which is low in cost for your family. After completing the 7 classes, you will receive a certification of completion from The Texas A&M University System.

We are waiting for your call!

¡Gratis! ¡Gratis! ¡Gratis! ¡Gratis!

- Participa en tu comunidad o en tu propia casa.
- Te ofrecemos un programa durante 7 visitas, una vez a la semana por 1 ½ - 2 horas.
- Te daremos una clase de Nutrición y prepararás una receta Nutritiva baja en costo para tu familia. Al final del programa recibirás un certificado de parte del Sistema Universitario de Texas A&M.

Esperamos tu llamada!

Chili Mac

Ingredients you need:

- ½ Pound lean ground beef
- 1 small onion, chopped
- ½ medium green pepper, chopped
- 1 cup elbow macaroni
- 1(8 ounces) can tomato sauce, no added salt
- 2 cups water
- 1 teaspoon chili powder
- ½ teaspoon salt 1 cup cooked beans
- ½ cup shredded cheddar cheese

What to do:

1. Wash your hands and clean your cooking area.
2. In a large skillet, brown the meat. Drain off any remaining fat.
3. Add the onions and green peppers to the meat and cook for 5 minutes
On medium to low heat.
4. Add remaining ingredients, except cheese.
5. Cover and cook on low heat for 15 minutes, stirring occasionally.
6. Add cheese and heat until melted.
7. Serve immediately.

Macarrones Con Chili

Igredientes:

- ½ libra de carne molida magra
- 1 cebolla pequeña picada
- ½ pimiento verde mediano picado
- 1 taza de macarrones (coditos)
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de frijoles cocidos

Que Hacer:

1. Lávase las manos y limpie el área en la que va a cocinar
2. Dore la carne en la sartén grande. Escurra la grasa.
3. Anada la cebolla y el pimiento verde y cocinelos por 5 minutos a fuego bajo o medio.
4. Anada el resto de los ingredientes, except el queso.
5. Cubra y cocine a fuego lento por 15 minutos, remueva de vez en cuando.
6. Anada el queso y caliente hasta que el queso se derrita.
7. Sirva de inmediato.

