# Consejos de una Súper-Mamá
## Tarjeta #1

CAMPEONES del CAMBIO
Network for a Healthy California

"Pude ahorrar dinero planeando mis compras de frutas y vegetales."

**Alma P.**
Dedicada al hogar
Un hijo: 14 meses de edad

### Ahorre comprando marcas genéricas
Generalmente cuestan menos que otras marcas reconocidas y tienen el mismo sabor y valor nutritivo.

### Compre en mercados sobre ruedas
Ahorre en la compra de frutas y vegetales — muchos de ellos aceptan tarjetas EBT.

### Recetas rápidas y saludables
Visite nuestro sitio Web en **www.campeonesdelcambio.net** para aprender a preparar recetas con ingredientes que siempre pueda tener a la mano. Su familia las disfrutará y podrá ser menos caro que saliendo a comer.

**¡Envíe la tarjeta que se incluye para recibir completamente GRATIS sugerencias y recetas comprobadas por mamás!**

**www.campeonesdelcambio.net**

Fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA por medio del Departamento de Sevicios de Salud de California.