

# MARCH FOOD HERO COOK-ALONG

Join us from your own kitchen to make  
seasonal recipes:  
**Salmon Cakes**



## **Class date:**

Thursday, March 21st  
at 5:15 pm PT

Learn how to make nutritious recipes featuring ingredients and flavors to encourage health in the winter season.

- You will need to source the recipe ingredients yourself prior to the class.
- Pre-registration is required, and a shopping list will be provided after you register.

For more information, contact Rebecca Fallihee [rebecca.fallihee@oregonstate.edu](mailto:rebecca.fallihee@oregonstate.edu)

**TO SIGN UP, VISIT: <https://beav.es/q8B>**



**Oregon State  
University**



OSU Extension Service prohibits discrimination in all its programs, services, activities and materials.

# Héroe de Alimentos de Febrero Cocinando -Juntos

Acompáñanos desde su propia cocina a preparar recetas de temporada :  
**empanadas de salmón**



**Fecha de la clase :**  
Jueves, 21 de marzo a  
las 5:15 p.m.

Aprenda a preparar recetas nutritivas con ingredientes y sabores para fomentar la salud en la temporada de invierno.

- **Deberá conseguir usted mismo los ingredientes de la receta antes de la clase .**
- Se requiere registración y se le proporcionará una lista de compras después de registrarse.

Para más información, por favor contacte  
Rebecca Fallihee  
[rebecca.fallihee@oregonstate.edu](mailto:rebecca.fallihee@oregonstate.edu)

Para registrarse, visite: <https://beav.es/q8B>



**Oregon State  
University**



OSU Extension Service prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales.