



is Here to Help!

ICAN and New Mexico State University are offering free classes online!

ICAN can help you quickly prepare low-cost meals, make the most out of your food budget, and learn new cooking and food safety skills! ICAN classes are always free-of-charge.

Learn more at ican.nmsu.edu

Our next class is on: _____

Head to the link below on the listed day and time to join!

Email _____ at _____

or call _____ for more information.

Upcoming ICAN Classes:

| Lesson | Date & Time | Where We'll Meet: |
|--------|-------------|-------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Sign up for ICAN updates at is.gd/icansignup



If you are an individual with a disability and need an auxiliary aid or service, call _____ at _____ or email _____ no later than 7 days before your class.



College of ACES
Cooperative Extension Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through New Mexico State University's Cooperative Extension Service and College of Agricultural, Consumer, and Environmental Sciences (ACES). ACES is an engine for economic and community development in New Mexico, improving the lives of New Mexicans through academics, research, and extension programs. USDA and NMSU are equal opportunity employers and educators.



¡Está aquí para ayudar!

¡ICAN y la Universidad Estatal de Nuevo México están ofreciendo clases gratis en línea!

¡ICAN puede ayudarlo a preparar rápidamente comidas de bajo costo, aprovechar al máximo su presupuesto alimentario y aprender nuevas habilidades de cocina y seguridad alimentaria!

Las clases de ICAN siempre son gratis. Obtenga más información en ican.nmsu.edu

Nuestra próxima clase es el: _____

¡Diríjase al enlace a continuación en el día y hora indicados para unirse!

Envíe un correo electrónico a _____ al _____

o llame al _____ para más información.

Próximas clases de ICAN:

| Lección | Fecha y hora | Dónde nos encontraremos: |
|---------|--------------|--------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Inscríbase para recibir actualizaciones de ICAN en is.gd/icansignups



Si es una persona con discapacidad y necesita un servicio o ayuda auxiliar, llame a _____ al _____ o envíe un correo electrónico a _____ a más tardar 7 días antes de su clase.



College of ACES
Cooperative Extension Service

SNAP-Ed



New Mexico

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA a través del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México y la Facultad de Ciencias Agrícolas, Consumidores y Medioambientales (ACES). ACES es un motor para el desarrollo económico y comunitario en Nuevo México, que mejora las vidas de los nuevos mexicanos a través de programas académicos, de investigación y de extensión. USDA y NMSU son empleadores y educadores que ofrecen igualdad de oportunidades.