

# Noches de Cine en Familia

## ¡Ahorre Dinero y Cuide su Figura!

1 recipiente grande de palomitas de maíz para 4	210 calorías por persona	\$8.00
4 barras de chocolate	320 calorías por persona	\$14.00
4 refrescos o gaseosas grandes	1020 calorías por persona	\$22.00
4 entradas de cine		\$48.00

**Total de Calorías: 1550 por persona**

**Precio Total: \$92.00**



(0)



Palomitas de maíz para microondas con queso parmesano	130 calorías por taza por persona	\$0.10
4 bizcochos de chocolate "brownies"	160 calorías por persona	\$1.60
Jarra de té de hibisco preparado en casa	20 calorías por persona	\$1.45
4 latas de refresco o gaseosa de dieta	0 calorías por persona	\$4.00
DVD de la biblioteca		\$0.00

**Total de calorías: 310 por persona**

**Precio Total para 4 personas: \$7.15**

## ¡Usted Elige!

Para obtener las recetas mencionadas, diríjase a: [www.snaped4me.org](http://www.snaped4me.org)


**NJ SNAP-Ed**  
 NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
 USDA, Food and Nutrition Service


**LET'S MOVE!**  
 www.letsmove.gov

Para obtener los beneficios del programa SNAP  
 visite : [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). Si ud. necesita ayuda para localizar su oficina local de SNAP en NJ llame al 1-800-792-9773; fuera de NJ llame al: 1-800-221-5689. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

  
 Rutgers  
 New Jersey Agricultural  
 Experiment Station