



¡INSCRIBASE HOY!

Audiencia: Adultos de 18 años de edad.

Cuidado de niños estara disponible.

Fechas: 12 Septiembre hasta 17 Octubre. Celebrado todos los jueves.

Horario: 5:30-7:30 PM

Ubicación:

United Presbyterian Church
1300 E Riverview Ave.
Ft Morgan

Registrarse con Silvia Barajas
(970) 867-9606 or

Silvia.barajas@morganfamilycenter.org

COOKING MATTERS PARA ADULTOS

Un curso gratuito de 6 semanas que enseña a los adultos a preparar y comprar alimentos para comidas saludables a bajo costo. La clase se reúne una vez por semana, por 2 horas. Para graduarse del curso, necesita asistir a 4 de las 6 sesiones de clase.

Temas del curso incluyen:

- Identificar opciones saludables de comida y tamaños de las porciones
- Seguridad en la cocina y preparación de alimentos
- Leer información nutricional
- Preparar bocadillos saludables, fáciles y rápidos
- Planear menús y comprar inteligentemente

Cada semana usted recibirá:

- Una bolsa con ingredientes
- El probar la comida que usted ha preparado en clase
- Durante la pandemia usted podría recibir comida extra en los cursos en linea.

Al completar el curso usted recibirá:

- Un libro con toda la información nutricional y un banco de recetas
- Un certificado de graduación

NATIONAL SPONSOR

