



# NUTRICIÓN Y *Cocina*

en Delta Oaks Clinic

1022 Green Acres Road, Eugene

Cada martes del 17 de julio al 11 de septiembre, 2018

10:30 AM – 12:00 PM

**¡No se imagine el sabor...pruébelo!**

Aproveche la oportunidad de probar nuevas recetas de cocina y conozca el sabor de nuevos vegetales que tal vez no se ha atrevido a probar. Las clases son en español. ¡Toda es GRATIS!

En este programa práctico de 9 semanas, aprenderemos sobre:

- La cocina saludable y económica
- Como planear las comidas
- Ahorre dinero con los abarrotes en las tiendas
- Mantenga segura la comida
- Actividad física

**¡Cada semana usted preparará y probará una nueva receta!**

Este programa será presentado por Rosamaría Guevara de Ayala y Oregon State University Extension Service Lane County. Las clases no tienen costo, son gratis.

**Para inscribirse o mayor información, llame a Jeanne Campos al 541-682-3558.**

**ENGLISH:** 9 week FREE Nutrition and Cooking program at Delta Oaks in Spanish only. Participants will learn about food safety, how to plan and prepare healthy and affordable meals, and how to save money at the grocery store. Program also includes information about physical activity. A new recipe will be presented each week for participants to sample. This program is presented by Oregon State University Extension Service Lane County. The classes are free. For more information or to register, please call Jeanne Campos at 541-682-3558.

