



Origen: www.foodista.com

Opciones Saludables Todos los Días

Clases Para Familias Gratis!

I Aprenda a elegir alimentos saludables y leer etiquetas!

I Aprenda a cocinar recetas divertidas con sus hijos!

IVenga a ganar algunos premios de sorteo geniales!

I Aprenda sobre recursos para mantener a su familia saludable!

Oportunidad de ganar premios por asistir 3:45pm-5:15pm

Martes, 12 de febrero Tema: Conosca sus Nutrientes Presentadora: Deyssi Jimenez	Receta: Sopa Espanola de Garbanzos	Martes, 9 de abril Tema: Detectives de Etiquetas de Comida Presentadora: Nora Ortiz	Receta: Arroz Chino Frito
Martes, 26 de febrero Tema: Sonrisas Felices y Saludables Presentador: Johnny Augustin	Receta: Sándwich en Forma de Espiral	Martes, 23 de abril Tema: Piensa Bien Lo Que Tomas Presentador: Juan Valencia	Receta: Taquitos Crujientes
Martes, 12 de marzo Tema: Adicción a Medios de Comunicación Presentadora: Paola Hernandez	Receta: Sopa de Tortilla de Colorida	Martes, 14 de mayo Tema: Comenzando su Jardín de Primavera Presentadores: Personal de Salud y Bienestar	Receta: Sándwich en Forma de Serpiente Fiestera
Martes, 26 de marzo Tema: Espiritu de todos los Dias Presentadora: Betty Mendez	Receta: Ensalada Griega Con Pollo	No habra clase de Cosina para las Familias en junio	

Campamento de Cocina para Niños proxicamente del 3-7 de junio!



Por favor lláme a
 Nora Ortiz para registrarse, espacios
 son limitados.
 661-837-3720

