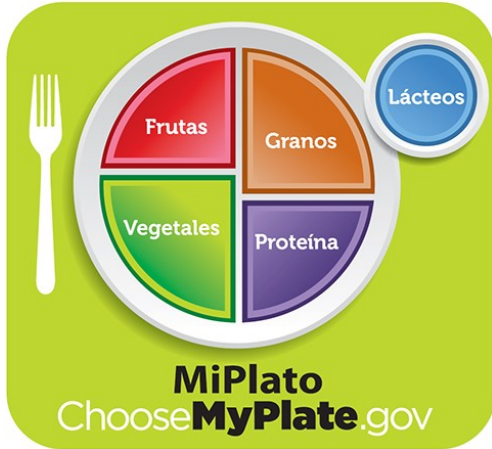


## Clases de Nutrición Gratuitas

# Cultivando Familias Saludables



Todos los materiales están basados en estudios y utilizan Mi Plato de el USDA

### Los Participantes:

- Aprenderán a cocinar saludablemente con poco dinero
- Recibirán demostraciones de recetas y muestras de comida
- Recibirán folletos educativos y artículos que reforzaran lo que aprendieron
- Recibirán un certificado de la Universidad de California al completera las clases

### Temas Incluyen:

- Mi Plato Saludable
- Planificación de Comidas
- Etiquetas de Nutrición
- Como Ahorrar Dinero
- Preparación de Una

Para mas información,  
fechas, y horas de las clases  
llame:

**(559) 241-7550**

Mantente conectado

@uccalfreshfmc

#UCCE #HealthySelfie #UCANR