

ATTENTION FAMILIES!

Cornell FREE Nutrition workshop

LEARN ABOUT :

- Basic Nutrition/Choose My Plate
- Portion Size
- Food Safety
- Menu Planning
- Food shopping & Budgeting
- Food Preparation
- Enjoy healthy, delicious food at the workshop

You will prepare nutritious, delicious recipes and try new foods.

Join the Fun!

@ 9:00 am

91-30 Metropolitan Ave, Forest Hills, NY

(RED DOORS)



PREP TIME: **10 MIN**



COOK TIME: **10 MIN**



SERVINGS: **1**

RSVP TO: MS.HERNANDEZ @ 332-257-4529

ATENCIÓN FAMILIAS

Taller de nutrición GRATUITO de Cornell

CONOZCA MÁS SOBRE:

Nutrición básica/Elige mi plato
Tamaño de la porción
Seguridad alimentaria
Planificación del menú
Compras de alimentos y presupuesto
Preparación de alimentos
Disfrute de una comida sana y deliciosa en el taller.

Prepararás recetas nutritivas y deliciosas y probarás
nuevos alimentos.

¡Únete a la diversión!

14 de enero a las 9:00 am

91-30 Metropolitan Ave, Forest Hills, (PUERTAS ROJAS)



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN



TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MIN



PORCIONES: 1

RSVP A: SRA. HERNÁNDEZ @ 332-257-4529