

**GRATIS**

# ¡Clases de cocina en Español!

**REGISTRATE HOY**

## *Usted aprenderá a cómo:*

Preparar comidas deliciosas y saludables  
Utilizar nuevos ingredientes y técnicas de cocina  
Aprovechar al máximo sus recursos alimenticios  
Comer rico y saludable con presupuesto ajustado

## *Todas las clases se llevarán a cabo en*

Town of Colmar Manor Community Center  
3701 Lawrence St. Colmar Manor, MD 20722

## *Las fechas y horas de las 4 clases*

Lunes 18 de abril

Lunes 2, 16 y 23 de mayo

Todas las clases seran de 7:00 to 8:30pm

## *EL ESPACIO ES LIMITADO*

Por favor regístrese 3 días hábiles antes de cada clase  
Para más información o para inscribirse, contactese  
con Viviana 443-447-0313 or lindo@ecocityfarms.org

