



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

LA COCINA SENCILLA Y DE CORAZÓN



¡El YMCA ofrece clases gratis de cocina! Acompáñanos para cuatro sesiones virtuales de educación culinaria en tu propia cocina.

El YMCA ofrece clases gratis de cocina, utilizando verduras y alimentos frescos, nutritivos, y deliciosos. El curso de Nivel 1 demuestra habilidades básicas que son útiles en la cocina, por ejemplo, cómo usar un cuchillo y cómo preparar las verduras. Cada familia que participa en las clases de cocina recibirá dos bolsas gratis de verduras y alimentos producidos localmente y enviados directamente a tu domicilio.

Las clases se llevarán a cabo por Zoom durante cuatro sesiones.

Exploraremos temas de nutrición, habilidades culinarias, y cómo preparar alimentos deliciosos y nutritivos.

Después de registrarte, recibirás las recetas que estudiaremos en clase, listas de compras de alimentos que son necesarios para preparar las recetas, y los enlaces a Zoom para participar. Cada receta está diseñada para ser adaptada a preferencias personales y a las necesidades y posibles restricciones dietéticas de los participantes.

Contacta a Verónica con tus preguntas: VVelez-Burgess@ymcawashdc.org.

¡Esperamos con anticipación tu participación!