

# Clases de cocina nutritiva ¡GRATIS!



Reciba educación y clases de cocina diseñadas para comer y vivir saludable con la nutricionista Fallon Bader RD.

¡COMPLETAMENTE GRATIS!

Todas las clases son abiertas al público. Las recetas son económicas, fáciles de hacer y ¡deliciosas!

**Hora:** 11:00 am - 1:00 pm

**Fechas:**

9 y 23 de enero  
6 y 20 de febrero  
5 y 19 de marzo  
2, 16 y 30 de abril

Para más información comuníquese con:  
Ashley Dunworth  
[adunworth@phs.org](mailto:adunworth@phs.org)  
505-559-6656

**Para inscribirse llame al Wellness Referral Center al (505) 445-5332**

PMG Las Estancias  
3630 Las Estancias Dr. SW  
Albuquerque, NM 87121  
Community Kitchen – Cocina Comunitaria



La cocina comunitaria y los eventos son hechos gracias a:



RENAL MEDICINE ASSOCIATES

**PRESBYTERIAN**  
Healthcare Foundation

**PRESBYTERIAN**  
Community Health