

# EFNEP

## Expanded Food and Nutrition Education Program



### Qué:

Clases de Nutrición gratis

### Cuando:

Martes

De 4:00-6:00pm

22 de Abril-17 de Junio 2025

### Dónde:

Sala Comunitaria de  
Hughes Station  
231 N. Main St.  
Brighton, CO

### Para más información o para registrarse:

Antonio Rangel  
720-323-0140  
ARangel@arapahoegov.com

### Un programa **GRATUITO** para jóvenes adultos y padres donde aprenderá a:

- Cocinar recetas nuevas
- Escoger alimentos saludables
- Ahorrar dinero en la tienda de comestibles
- Ser más activo
- Mantener la seguridad de los alimentos que van a consumir

### ¡Cada semana usted recibirá una nueva receta para probar!

### Los participantes reciben:

- Estera para cortar
- Botella de agua
- Lista de compras
- Tazas y cucharas medidoras
- Cepillo para frutas y vegetales
- Iman *!Cocine de manera segura!*
- Termómetro para el refrigerador
- Libro de recetas de cocina *¡A cocinar!*

These materials are aligned with the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) from the USDA National Institute of Food and Agriculture (NIFA). USDA is an equal opportunity lender, provider, and employer.

Estos materiales están alineados con el Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP) del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura (NIFA) del USDA. El USDA es un prestamista, proveedor y empleador con igualdad de oportunidades.

