

Cocinando bien con diabetes

Una escuela de cocina diseñada para ayudar a las personas con diabetes y a las que preparan comida para ellas.

Las sesiones incluyen...

Alimentos con carbohidratos

Reconociendo los carbohidratos en los alimentos y usando los endulzantes con mayor eficacia

Convierta las recetas con grasa para que sean más saludables para usted

Grasas y sustitutos de grasa saludables

Acompañamientos que doblan el placer

Reduciendo el sodio y aumentando la fibra

Celebrando de manera sensata

Recetas saludables y ricas para los eventos especiales



**DO WELL
BE WELL**

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

Cocinando Bien con Diabetes

es una clase divertidas e interactivas, repletas de información basada en la investigación y recetas deliciosas que favorecen a los diabéticos.

Viernes, Octubre 13, 2017

a las 6:00 p.m. en Templo Principe de paz, 398

State Hwy 7 West, Center, Texas –

RSVP 936-488-9443

Para mayor información acerca de la clase venideras, comuníquese con el agente de extensión de su condado u organización colaboradora. Jheri-Lynn McSwain, Shelby County Extension Agent, 936-598-7744

Texas AgriLife Extension Service de la Universidad Texas A&M proporciona oportunidades iguales de programas y empleo para todas las personas, sin importar cuál sea su raza, color, género, religión, origen nacional, discapacidad, edad, información genética, estado de veterano, orientación sexual o identidad de género. Con la cooperación del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura Estadounidense, y los Tribunales de Comisionados de los Condados de Texas.