



Oregon State University
 Extension Service
 Lane County

December 2020
 Free Cooking & Nutrition
 Classes– Lane County



Diciembre 2020
 Clases de cocina y nutrición
 gratis para el condado de Lane

Please join us! All classes require the use of a smart phone or a computer with internet connection. Click on the links below for more information on the classes & to register. For other questions, contact jillian.drewes@oregonstate.edu; 541-344-0249 X1

¡No te pierdas de nuestras clases! Todas las clases requieren un teléfono inteligente o una computadora con conexión al internet. Haga clic en los enlaces siguientes para obtener más información sobre estas clases y para registrarse. Para otras preguntas, favor de contactar a jillian.drewes@oregonstate.edu; 541-344-0249 X1

Wed. Dec. 2 , 10-11:30 am	Como Ahorrar Dinero en el Supermercado (Spanish/Español)	fflc.eventbrite.com/
Thurs. Dec. 3 , 11-12 pm	Hack Your Snack	beav.es/ofA
Fri. Dec. 4 , 9-10 am	Intro to Cooking with Herbs and Spices	beav.es/ofQ
Fri. Dec. 4 , 11-12 pm	Cooking Matters at the Store	beav.es/of6
Tues. Dec. 8 , 2-3 pm	Picky Eaters	beav.es/ofS
Thurs. Dec. 10 , 10-11 am	Cooking with a Crockpot	beav.es/ofE
Thurs. Dec. 10 , 11-12 pm	No More Mealtime Madness	beav.es/ofP
Mon. Dec. 14 , 6-7 pm	Comedores Quisquillosos (Spanish/Español)	fflc.eventbrite.com/
Tues. Dec. 15 , 10-11 am	Family Kitchen, Cooking with Kids	beav.es/ofU
Wed. Dec. 16 , 4-5 pm	Meal Planning with a Food Box/Stretching a Food Budget	beav.es/ofN
Thurs. Dec. 17 , 11-12 pm	Let's Talk About Food Waste	beav.es/ofW
Thurs. Dec. 17 , 4-5 pm	Making Recipes Work For You	beav.es/of4
Fri. Dec. 18 , 10-11 am	Take Two– Maximizing Leftovers	beav.es/ofH
Mon. Dec. 21 , 3-4 pm	Intro to Batch Cooking	beav.es/of8
Mon. Dec 21 , 4-5 pm	Drink to Your Health	beav.es/ofK