

Delightful Recipes

2017 Healthy Cooking Class Schedule

The Patient Education Department hosts classes taught by registered dietitians in the Texas Diabetes Institute teaching kitchen located at

**701 S. Zarzamora St.
2nd floor**

from **11 a.m. - noon.**

Seats are limited!

Please call **210-358-7100**
to pre-register.

Cost is \$5, payable on the day of class.

Recipes and samples provided.

TexasDiabetesInstitute.com

 Facebook.com/TexasDiabetesInstitute

January 13	Soups
January 27	Meals for Weight Loss
February 10	*Casseroles/ <i>Guisados</i>
February 24	Heart Healthy Meals
March 10	Fish
March 24	“Egg”-cellent Dishes
April 7	Breakfast
April 21	Italian Dishes
May 12	*Light Mexican Meals/ Comidas Mexicanas Ligeras
May 26	Super Smoothies
June 9	Wraps and Sandwiches
June 23	Summer Sweet Treats
July 7	Summer Salads
July 21	Pizza Lovers
August 11	Meals on a Budget
August 25	Quick and Easy Meals
September 8	Vegetarian Meals
September 22	Game Day Goodies
October 13	*Healthy Side Dishes/ <i>Guarniciones Saludables</i>
October 27	Fall Flavors
November 10	Healthy Desserts
December 8	Healthy Holiday Meals

**Class in Spanish/Clase en Español*



University Health System
Texas Diabetes Institute

Recetas Deliciosas

Calendario de Clases de Cocina Saludable 2017

El Departamento de Educación para Pacientes ofrece clases a cargo de dietistas registrados en la cocina del Texas Diabetes Institute ubicado en **701 S. Zarzamora St. 2^{do} piso** de las **11 a.m. hasta el mediodía**.

¡Los asientos son limitados!

Llame al **210-358-7100** para preinscribirse.

El costo es de \$5 y se paga el mismo día de la clase.

Las recetas y muestras serán proveídas.

TexasDiabetesInstitute.com

 Facebook.com/TexasDiabetesInstitute



University Health System
Texas Diabetes Institute

13 de enero	Sopas
27 de enero	Comidas para bajar de peso
10 de febrero	Guisados*
24 de febrero	Comidas saludables para el corazón
10 de marzo	Pescados
24 de marzo	Platos con huevo
7 de abril	Desayunos
21 de abril	Platos italianos
12 de mayo	Comidas Mexicanas ligeras*
26 de mayo	Super batidos
9 de junio	Burritos y emparedados
23 de junio	Dulces veraniegos
7 de julio	Ensaladas de verano
21 de julio	Amantes de la pizza
11 de agosto	Comidas para presupuestos limitados
25 de agosto	Comidas rápidas y fáciles
8 de septiembre	Comidas vegetarianas
22 de septiembre	Cosas ricas para ver el juego
13 de octubre	Guarniciones saludables*
27 de octubre	Sabores otoñales
10 de noviembre	Postres saludables
8 de diciembre	Comidas saludables para las fiestas

*Clase en Español