

SERIE GRATUITA DE CLASES DE COCINA Y NUTRICIÓN

Con The Happy Kitchen/La Cocina Alegre®

Un Programa de Sustainable Food Center

Obtenga información sobre buena nutrición y elección de opciones saludables para usted y su familia.

Aprenda a preparar recetas sabrosas, económicas y saludables.

Practique técnicas básicas de cocina y uso de cuchillo.

Entérese de como comprar alimentos saludables por menos dinero.

Aprenda a preparar frutas y verduras locales y de temporada.

Entérese que mercados agrícolas hay en su área, y como cultivar hortalizas.



Las clases son de hora y media una vez por semana, por seis semanas.

Cada clase incluye información sobre nutrición y demostración de una receta saludable. Después de cada clase, los participantes reciben gratis 1 tarjeta de HEB para comprar ingredientes y preparar la receta de la semana en casa.

Deberá pre-inscribirse para todo el curso

LUGAR: Rodriguez Elementary School, 4400 Franklin Park Dr, Austin, TX 78744

FECHA: Miércoles de 8:30 a 10am, de octubre 19 a noviembre 30

INSCRIPCIONES: Mande un email a adriana@sustainablefoodcenter.org o texto al 512-653-0941, scan el QRcode o visite <https://tinyurl.com/3sm4cfr4>



¡Participantes de WIC de los condados Travis y Hays reciben pase de asistencia!

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

