

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 aprenda sobre horticultura.



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 los ingredientes para preparar la receta de la semana en casa.

Deberá pre-inscribirse para todo el curso

LUGAR: Elgin Library (404 N. Main Street, Elgin)

FECHA: Martes de 6 a 7:30pm, del 5 de Febrero al 19 de Marzo

INSCRIPCIONES: (512) 653-0941 texto o llamada



Smart Choices • Healthy Families
Opciones sabias • Familias sanas

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

¡Participantes de WIC del condado Travis reciben pase de asistencia!



H-E-B TOURNAMENT OF CHAMPIONS

Patrocinador:



Helping Here.®

