

SERIE GRATUITA DE CLASES DE COCINA Y NUTRICIÓN

Con The Happy Kitchen/La Cocina Alegre®
Un Programa de Sustainable Food Center

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 verduras y frutas locales y de temporada.

6 clases de 1½ hrs. una vez por semana. Las clases incluyen información sobre nutrición y demostración de una receta saludable. Recibira gratuitamente los ingredientes de la receta. **Debe pre inscribirse para todo el curso. Servicio de guardería.**

H-E-B 5401 Farm to Market 1626, Kyle, TX 78640



Sábados 9 a 10:30am, mayo 14 - junio 18
INSCRIPCIONES: (512) 220-1092, QRcode
<https://tinyurl.com/drxw3pxb>, o
adriana@sustainablefoodcenter.org



WIC ¡Participantes del WIC de los condados Travis y Hays reciben pase de asistencia! El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades

H-E-B Helping Here. English ▶

SERIE GRATUITA DE CLASES DE COCINA Y NUTRICIÓN

Con The Happy Kitchen/La Cocina Alegre®
Un Programa de Sustainable Food Center

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 verduras y frutas locales y de temporada.

6 clases de 1½ hrs. una vez por semana. Las clases incluyen información sobre nutrición y demostración de una receta saludable. Recibira gratuitamente los ingredientes de la receta. **Debe pre inscribirse para todo el curso. Servicio de guardería.**

H-E-B 5401 Farm to Market 1626, Kyle, TX 78640



Sábados 9 a 10:30am, mayo 14 - junio 18
INSCRIPCIONES: (512) 220-1092, QRcode
<https://tinyurl.com/drxw3pxb>, o
adriana@sustainablefoodcenter.org



WIC ¡Participantes del WIC de los condados Travis y Hays reciben pase de asistencia! El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades

H-E-B Helping Here. English ▶

SERIE GRATUITA DE CLASES DE COCINA Y NUTRICIÓN

Con The Happy Kitchen/La Cocina Alegre®
Un Programa de Sustainable Food Center

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 verduras y frutas locales y de temporada.

6 clases de 1½ hrs. una vez por semana. Las clases incluyen información sobre nutrición y demostración de una receta saludable. Recibira gratuitamente los ingredientes de la receta. **Debe pre inscribirse para todo el curso. Servicio de guardería.**

H-E-B 5401 Farm to Market 1626, Kyle, TX 78640



Sábados 9 a 10:30am, mayo 14 - junio 18
INSCRIPCIONES: (512) 220-1092, QRcode
<https://tinyurl.com/drxw3pxb>, o
adriana@sustainablefoodcenter.org



WIC ¡Participantes del WIC de los condados Travis y Hays reciben pase de asistencia! El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades

H-E-B Helping Here. English ▶

SERIE GRATUITA DE CLASES DE COCINA Y NUTRICIÓN

Con The Happy Kitchen/La Cocina Alegre®
Un Programa de Sustainable Food Center

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 verduras y frutas locales y de temporada.

6 clases de 1½ hrs. una vez por semana. Las clases incluyen información sobre nutrición y demostración de una receta saludable. Recibira gratuitamente los ingredientes de la receta. **Debe pre inscribirse para todo el curso. Servicio de guardería.**

H-E-B 5401 Farm to Market 1626, Kyle, TX 78640



Sábados 9 a 10:30am, mayo 14 - junio 18
INSCRIPCIONES: (512) 220-1092, QRcode
<https://tinyurl.com/drxw3pxb>, o
adriana@sustainablefoodcenter.org



WIC ¡Participantes del WIC de los condados Travis y Hays reciben pase de asistencia! El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades

H-E-B Helping Here. English ▶

FREE CLASS SERIES: COOKING AND NUTRITION

With Sustainable Food Center's
The Happy Kitchen/La Cocina Alegre®

Learn to prepare delicious,
healthy, and inexpensive meals.



Discuss good nutrition for
you and your family.

Gain basic cooking tech-
niques & knife skills.

Discover how to get the
most food for your money.

Learn how to cook local,
seasonal produce.

Classes meet once a week for 1½ hours for 6 weeks. Each
class includes a nutrition lesson and a healthy recipe demo.
After each class, you will receive a free bag of groceries.

Must register for the full series. Free childcare available by request.

H-E-B 5401 Farm to Market 1626, Kyle, TX 78640



Thursdays 6 to 7:30pm, May 12 - June 16

REGISTRATION: (512) 220-1092, QRcode

<https://tinyurl.com/2p83nn89>, or

adriana@sustainablefoodcenter.org



WIC ¡Participantes del WIC de
los condados Travis y Hays
reciben pase de asistencia!
El USDA es un proveedor y empleador que
ofrece igualdad de oportunidades

H-E-B
Helping Here.
Español ▶

FREE CLASS SERIES: COOKING AND NUTRITION

With Sustainable Food Center's
The Happy Kitchen/La Cocina Alegre®

Learn to prepare delicious,
healthy, and inexpensive meals.



Discuss good nutrition for
you and your family.

Gain basic cooking tech-
niques & knife skills.

Discover how to get the
most food for your money.

Learn how to cook local,
seasonal produce.

Classes meet once a week for 1½ hours for 6 weeks. Each
class includes a nutrition lesson and a healthy recipe demo.
After each class, you will receive a free bag of groceries.

Must register for the full series. Free childcare available by request.

H-E-B 5401 Farm to Market 1626, Kyle, TX 78640



Thursdays 6 to 7:30pm, May 12 - June 16

REGISTRATION: (512) 220-1092, QRcode

<https://tinyurl.com/2p83nn89>, or

adriana@sustainablefoodcenter.org



WIC ¡Participantes del WIC de
los condados Travis y Hays
reciben pase de asistencia!
El USDA es un proveedor y empleador que
ofrece igualdad de oportunidades

H-E-B
Helping Here.
Español ▶

FREE CLASS SERIES: COOKING AND NUTRITION

With Sustainable Food Center's
The Happy Kitchen/La Cocina Alegre®

Learn to prepare delicious,
healthy, and inexpensive meals.



Discuss good nutrition for
you and your family.

Gain basic cooking tech-
niques & knife skills.

Discover how to get the
most food for your money.

Learn how to cook local,
seasonal produce.

Classes meet once a week for 1½ hours for 6 weeks. Each
class includes a nutrition lesson and a healthy recipe demo.
After each class, you will receive a free bag of groceries.

Must register for the full series. Free childcare available by request.

H-E-B 5401 Farm to Market 1626, Kyle, TX 78640



Thursdays 6 to 7:30pm, May 12 - June 16

REGISTRATION: (512) 220-1092, QRcode

<https://tinyurl.com/2p83nn89>, or

adriana@sustainablefoodcenter.org



WIC ¡Participantes del WIC de
los condados Travis y Hays
reciben pase de asistencia!
El USDA es un proveedor y empleador que
ofrece igualdad de oportunidades

H-E-B
Helping Here.
Español ▶

FREE CLASS SERIES: COOKING AND NUTRITION

With Sustainable Food Center's
The Happy Kitchen/La Cocina Alegre®

Learn to prepare delicious,
healthy, and inexpensive meals.



Discuss good nutrition for
you and your family.

Gain basic cooking tech-
niques & knife skills.

Discover how to get the
most food for your money.

Learn how to cook local,
seasonal produce.

Classes meet once a week for 1½ hours for 6 weeks. Each
class includes a nutrition lesson and a healthy recipe demo.
After each class, you will receive a free bag of groceries.

Must register for the full series. Free childcare available by request.

H-E-B 5401 Farm to Market 1626, Kyle, TX 78640



Thursdays 6 to 7:30pm, May 12 - June 16

REGISTRATION: (512) 220-1092, QRcode

<https://tinyurl.com/2p83nn89>, or

adriana@sustainablefoodcenter.org



WIC ¡Participantes del WIC de
los condados Travis y Hays
reciben pase de asistencia!
El USDA es un proveedor y empleador que
ofrece igualdad de oportunidades

H-E-B
Helping Here.
Español ▶