

# FREE CLASS SERIES: COOKING & NUTRITION

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

## Learn to prepare delicious, healthy & inexpensive recipes.

Discuss good nutrition & making healthier choices for you & your family.

Gain basic cooking techniques & knife skills.

Learn how to get the most food for your money.

Learn how to use local, seasonal produce in your cooking.

Discover farmers' markets in your area & learn about vegetable gardening.



Classes meet once a week for 1½ hours, for a period of 6 weeks.  
Each class includes a nutrition lesson and a healthy recipe demo.

After each class, you will receive a free bag of groceries to  
prepare that week's recipe at home. Participants must register for the  
entire 6-week class series.

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

WHEN: Wednesdays, February 6 to March 13 from 6:00-7:30 PM

REGISTER with Wesley Nurse Debi Laurents at 512-581-8858 or [dlaurents@mhmc.org](mailto:dlaurents@mhmc.org)



Travis  
Co. WIC  
participants  
can receive  
class credit!

USDA is an equal opportunity  
provider and employer.



H-E-B TOURNAMENT  
OF CHAMPIONS

Sponsored by:



Helping Here:



# 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**



Patrocinador:



Helping Here:

