

COOKING MATTERS®

JOIN US FOR A FREE ONLINE EDUCATION SERIES!

Aug 19 & 21/ Snacking

Aprenda a hacer decisiones saludables de snacks e involucre a sus hijos a prepararlos

Aug 26 & 28/ Niños en la cocina

Aprenda a trabajar junto con sus hijos en la cocina para hacer comidas y snacks saludables que todos disfrutarán

Sept 2 & 4/ 3:30 PM Sept 3/ 10:00 AM

Recetas

Aprenda a planear y preparar comidas rápidas, económicas earn to plan and prepare quick, budget-friendly, and chaos-free meals at home.

Sept 9 & 11 / 3:30 PM Sept 8/ 10:00 AM

Cooking Matters en la Tienda virtual

Learn to use a budget to quickly identify and shop for healthy foods at the grocery store.

PARTICIPANTES
RECIBIRÁN UNA
TARJETA DE \$10
DE REGALO POR
CADA SESIÓN
QUE ATIENDAN !!

TIME: 3:30 – 4:30

[Registrarse Aquí](#) 5 minutos antes de la clase
O llame al 970-400-2382 y deje un mensaje
con su número de
telefono para mandarle un txt con el enlace



Para preguntas llame o mande email 970-400-2382 or ogonzalez@weldgov.com