

COOKING MATTERS®

JOIN US FOR A FREE ONLINE EDUCATION SERIES!

Sept 16 & 18/ 3:30pm Sept 17/ 10:00am

Los Bocadillos

Aprenda elecciones saludables de snacks e involucre a los niños en su preparación

Sept 23 & 25/ 3:30pm Sept 24/ 10:00am

Comidas Familiares

Aprenda a planear y preparar comidas rápidas, económicas que les gusten a la familia

Sept 30th & Oct 2/ 3:30pm Oct 1/ 10:00am

Cooking Matters en la tienda (Virtual)

Aprenda a usar un presupuesto identificando y comprando comidas saludables en la tienda

Oct 7 & 9 / 3:30pm Oct 8/ 10:00am

Recetas

Aprenda a modificar sus recetas para maximizar sus recursos y cubrir las necesidades de la familia

Oct 14 & 16 / 3:30pm Oct 15/ 10:00am

Almacenamiento de Alimentos y Seguridad en la Cocina

Aprenda a maximizar, guardar y conservar los alimentos para preservarlos frescos y seguros evitando multiples viajes a la tienda

Oct 21 & 23/ 3:30pm Oct 22/ 10:00am

Cocine con nosotros

úñase a nosotros para preparar una receta desde su casa

Oct 28 & 30/ 3:30pm Oct 29/ 10:00am

Niños en la Cocina

Aprenda a cocinar junto con sus hijos una comida y snack todos disfruten

[Registrarse Aquí 5 minutos antes de la clase](#)

**PARTICIPANTES
RECIBIRÁN UNA
TARJETA DE \$10
DE REGALO POR
CADA SESIÓN
QUE ATIENDAN !!
(una por tema)**



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

[deje un mensaje con su número de telefono para mandarle un txt con el enlace de la clase](#)