

FREE COOKING CLASS SERIES

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

Learn to prepare delicious, healthy and inexpensive meals.

In this series you will:

Be informed of good nutrition for you and your family.

Learn how to get the most food for your money.

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

Have fun and meet new people!



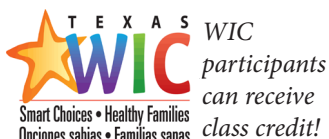
Classes meet weekly for 1½ hours, for a period of 6 weeks. After each class, you will receive a free bag of groceries to prepare that week's recipe at home.

Participants must register for the full series. Free childcare available by request. Class is taught in Spanish. English interpretation available by request.

WHERE: Emma S. Barrientos Mexican American Cultural Center (MACC)
600 River Street, Austin TX (78701); Free parking pass provided

WHEN: Wednesdays, April 5 - May 10 from 6-7:30 PM

REGISTER: Vanessa.castro@austintexas.gov or 512-974-3728



USDA is an equal opportunity provider and employer.



Emma S. Barrientos
Mexican American
Cultural Center

Sponsored by:



Helping Here.



The City of Austin is proud to comply with the Americans with Disabilities Act. If you require assistance for participation in our programs or use of our facilities, please call (512) 974-3914

CLASES DE COCINA GRATUITAS

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

Aprenda a preparar comidas sabrosas, económicas y saludables

En esta clase usted:

Obtendrá información sobre buena nutrición para usted y su familia.

Aprenderá a comprar alimentos saludables por menos dinero.

Aprenderá a preparar frutas y verduras locales y de temporada.

¡Se divertirá y hará nuevas amistades!



Las clases son de hora y media una vez por semana, por un período de seis semanas. Después de cada clase, los participantes reciben gratis una bolsa con los ingredientes para preparar la receta de la semana en casa.

Deberá pre-inscribirse para todo el curso / Servicio de guardería gratuito

LUGAR: Emma S. Barrientos Mexican American Cultural Center (MACC)
600 River Street, Austin TX (78701); se dará pase gratuito para el estacionamiento

FECHA: todos los miércoles de 6:00 a 7:30pm, del 5 de abril al 10 de mayo

INSCRIPCIONES: Vanessa.castro@austintexas.gov o 512-974-3728



TEXAS WIC
Smart Choices • Healthy Families
Opciones sabias • Familias sanas
El USDA es un proveedor y
empleador que ofrece igualdad
de oportunidades.

¡Participantes
de WIC pueden
recibir crédito
para la clase!



Emma S. Barrientos
Mexican American
Cultural Center

Sponsored by:



Helping Here.



La Ciudad de Austin está orgullosa de cumplir con la Ley de Americanos con Discapacidades. Si necesita asistencia para participar en nuestros programas o el uso de nuestras instalaciones, por favor llame al (512) 974-3914.