



Family Cooking Class

Let's get families cooking together!

These free classes bring students and parents together through cooking by encouraging family participation, healthy ingredient substitutions and easy cost-saving recipes. Families will learn how to cook together and incorporate healthy habits at home while maintaining their existing traditions.

 **Date:** Tuesdays - 9/6/22 & 9/13/22

 **Time:** 6:30pm - 7:30pm

 **Location:** George Morales Dove Springs Recreation Center
5801 Ainez Dr, Austin, TX 78744

Family Dinner Without the Stress

Lesson 1: Healthy Cooking Methods

Featured Recipes: Roasted Chicken, Roasted Cauliflower, Herbed Quinoa Salad

Lesson 2: Lean Proteins

Featured Recipes: Baked Fish Tacos, Spanish Brown Rice, Slaw, Agua Fresca



@CommonThreadsOrg



@CommonThreadsOrg



@CommonThreadsUS

For questions or to register, contact Marco.Olivares@austintexas.gov by <9/2/22>

www.commonthreads.org

This institution is an equal opportunity provider.




Common Threads
COOKING FOR LIFE


Family Cooking Class

¡Hagamos que las familias cocinen juntas!

Estas clases gratuitas reúnen a los estudiantes y sus padres mediante la cocina al fomentar la participación familiar, la incorporación de ingredientes saludables y recetas fáciles que ahorran dinero. Los miembros de las familias aprenderán a cocinar juntos e incorporarán hábitos saludables en el hogar mientras conservan sus propias tradiciones.

 **Fecha:** Martes - 9/6/22 & 9/13/22

 **Hora:** 6:30pm - 7:30pm

 **Ubicación:** George Morales Dove Springs Recreation Center
5801 Ainez Dr, Austin, TX 78744

Cena familiar sin estrés

Lección 1: Métodos de cocina saludables

Recetas destacadas: pollo asado, coliflor asada, ensalada de quinoa con hierbas

Lección 2: Proteínas magras

Recetas destacadas: tacos de pescado al horno, arroz integral a la española, ensalada de col, Agua Fresca



 @CommonThreadsOrg  @CommonThreadsOrg  @CommonThreadsUS

Para inscribirse, comuníquese con Marco.Olivares@austintexas.gov antes del <9/2/22>

www.commonthreads.org

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.