



The Happy Kitchen / *La Cocina Alegre*®  
un programa de Sustainable Food Center

sfc

## CLASES GRATUITAS DE COCINA Y NUTRICION

- Aprenda a preparar recetas sabrosas, económicas y saludables.
- Obtenga información sobre buena nutrición y elección de opciones saludables para usted y su familia.
- Practique técnicas básicas de cocina y uso de cuchillos.
- Descubra como comprar alimentos saludables por menos dinero.
- Prepare frutas y verduras locales, y de temporada.

**MARTES DE 6:00 A 7:30 PM**  
**DE FEBRERO 28 A ABRIL 11**  
**YMCA NORTH**  
**1000 W RUNDBERG LN, AUSTIN, TX 78758**

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



**H-E-B**

**Helping Here.®**

Esta serie de clases se impartiran en el idioma ingles. El proximo mes anunciaremos las clases de La Cocina Alegre en español, este alerta!  
Si desea anotarse en la lista de espera de La Cocina Alegre, visite el sitio de la red: <https://tinyurl.com/53efc5zh>





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



## FREE COOKING & NUTRITION CLASSES

### LEARN HOW TO:

- Prepare delicious, nutritious, and inexpensive recipes
- Make healthier choices for you & your family
- Use basic cooking techniques & knife skills
- Get the most food for your money
- Use local, seasonal produce in your cooking

**TUESDAYS, 6:00 - 7:30 PM**  
**FEBRUARY 28 TO APRIL 11**  
**YMCA NORTH**  
**1000 W RUNDBERG LN, AUSTIN, TX 78758**

Classes meet in-person once a week for 6 weeks. Each class includes a nutrition lesson and healthy recipe demo. You will receive groceries to prepare recipes at home. Participants must register for the entire 6-week class series.



**Helping Here.®**



To register, email Adriana at [adriana@sustainablefoodcenter.org](mailto:adriana@sustainablefoodcenter.org), text 512-653-0941, visit <https://secure.sustainablefoodcenter.org/a/thk-ymca-north-spring-23-pm>, or scan this QR code →

