



SHARE OUR STRENGTH'S  
**COOKING  
MATTERS**  
NO KID HUNGRY



## ¡REGÍSTRESE HOY PARA CLASES GRATIS DE COCINA!

**Fecha:** 13 de marzo – 21 de abril (no hay clase 4/3)

**Hora:** 2:50-4:50

**Ubicación:** Sala de maestros, Escuela Washington

**RSVP a:**  
WashingtonElmPTATreasurer@gmail.com

Por favor, haga planes para venir a clase cada semana.

# 18 REASONS

NATIONAL SPONSORS



## COOKING MATTERS PARA FAMILIAS

Aprende con sus hijos cómo preparar comidas deliciosas y saludables con un presupuesto.

¡Acompáñenos para 6 clases de cocina GRATIS!

### Practicar cómo:

- Preparar recetas sanas y deliciosas rápidamente
- Comprar frutas y verduras con un presupuesto
- Comparar precios para encontrar ofertas
- Leer y comparar etiquetas de los alimentos
- Planear sus comidas y ajustarse a su presupuesto

### En cada clase, usted va a:

- Cocinar y comer juntos una comida saludable
- Recibir una bolsa GRATIS de productos frescos y nuevas recetas para hacer en casa

### Los graduados de Cooking Matters recibirán:

- Un libro lleno de recetas sabrosas y consejos sobre cómo elegir y comprar alimentos saludables y económicos
- Una bolsa reutilizable de tela

Cooking Matters es una serie de clases de cocina que muestran lo rápido y fácil que es preparar comidas frescas usando frutas y verduras saludables. El programa es un proyecto de 18 Razones y es posible gracias por el generoso apoyo de Share Our Strength.

[www.18reasons.org](http://www.18reasons.org)

