



COOKING FROM THE GARDEN

Garden inspired recipes for the whole family

Do you love to cook? Do you want to learn how to grow your own fruits and vegetables? If so, then this 8-week, virtual class series is for you! In *Cooking from the Garden*, for eight weeks you will receive a box of fresh fruits and vegetables grown in the Central Texas Food Bank gardens, along with a healthy recipe featuring one of the vegetables from your box. Then, in a weekly online lesson, the instructor will demonstrate how to prepare that recipe, along with information on how to plant, grow and harvest your own fruits and vegetables.

Dates: Tuesdays, February 2nd – March 23rd

Time: 11:00 a.m. – 12:00 p.m.

Location: Online (Zoom)

In this class you will:

- Receive a weekly box of seasonal fruits and vegetables
- Cook healthy recipes featuring fresh ingredients
- Learn about organic gardening



All Ages Welcome – Family Friendly

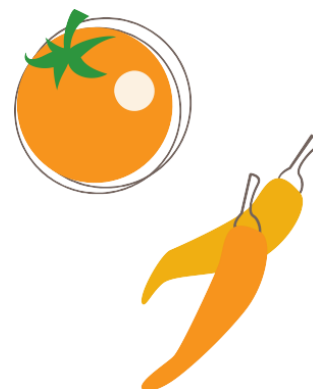
To register for the class:
Text @e9bc2f to 81010

Or visit:

<https://www.remind.com/join/e9bc2f>



For more information visit
centraltexasfoodbank.org





COCINAR DEL JARDÍN

Recetas inspiradas por el jardín para toda la familia

¿Usted le encanta cocinar? ¿Quiere aprender cómo cultivar sus propias frutas y verduras? ¡Si es así, entonces esta clase virtual de 8 semanas es para usted! En *Cocinar del Jardín*, recibirá una caja de frutas y verduras frescas de los jardines del Central Texas Food Bank por ocho semanas, junto con una receta sana que incluye por lo menos uno de las verduras de su caja. Luego, en una lección semanal en línea, el instructor demostrará cómo preparar esa receta, junto con información sobre cómo plantar, cultivar y cosechar sus propias frutas y verduras.

Fecha: martes, el 2 de febrero – el 23 de marzo

Hora: 4:00 p.m. – 5:00 p.m.

Ubicación: En línea (Zoom)

En esta clase va a:

- Recibir una caja semanal de frutas y verduras de la temporada
- Cocinar recetas saludables con ingredientes frescos
- Aprender sobre jardinería orgánica



Bienvenidas Personas de Todas Edades – Ideal para Familias



Para inscribirse en la clase:
Mande el mensaje @cocinard a 81010

O visite:

<https://www.remind.com/join/cocinard>

Para más información visite

centraltexasfoodbank.org

