



DO YOU SPEND TOO MUCH TIME WORRYING

WHAT'S FOR DINNER?

WE CAN HELP

DATES: 11/5, 11/12, 11/19,
12/3, 12/10, 12/17

TIME: 5:30-7:30

LOCATION: SEEDS

706 Gilbert St.

Durham, NC

RSVP: Erue@seedsnc.org

FREE

6-week Cooking Matters
Course

WHY SIGN UP

You want the best for your family, but time, money, and picky eaters can make it hard.



"After Cooking Matters, I feel like I can cook anything. Now, every day that I open up my cabinets and refrigerator, I always see an easy dinner."

~Paula, single mom of 2



NATIONAL SPONSOR



This program was partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Program as part of SNAP-Ed, brought to you by Cooking Matters®. To find out more, contact 1-866-950-FOOD(3663).



¿USTED PASA DEMASIADO TIEMPO PREOCUPANDOSE EN
QUE PREPARAR PARA LA CENA?

LE PODEMOS AYUDAR

FECHAS: 11/5, 11/12, 11/19,
12/3, 12/10, 12/17

HORARIO: 5:30-7:30

UBICACIÓN: SEEDS

706 Gilbert St.

Durham, NC

INSCRIBASE CON:

Erue@seedsnc.org



Curso GRATUITO

de Cooking Matters
 (6 semanas)

¿POR QUE TOMAR EL CURSO?

Usted quiere lo mejor para su familia. Pero tiempo, dinero, y niños quisquillosos puede hacerlo muy difícil.

“Después de Cooking Matters, siento que puedo cocinar cualquier cosa. Ahora, cada día cuando abro la despensa y refrigerador, veo una cena fácil.”

~Paula, madre soltera de 2 hijos



Este programa fue parcialmente financiado por el programa de asistencia de nutrición suplementario del USDA como parte de SNAP-Ed, traído a usted por Cooking Matters®. Para obtener mas información, póngase en contacto con 1-866-950-FOOD(3663).