

**1** Busque una receta con al menos dos de los cinco grupos de alimentos



**2** Prepara su receta



*WICocinamos  
en Casa*  
**Clase  
de Nutrición**

**3** ¡Toma una foto de tu plato y disfrúalo!



**4** Para obtener credito por la clase, muestre una imagen del platillo que preparo, en su próxima cita de WIC



**Para más información,  
llame al (832) 393-5427**

Háganos saber cómo resultó su creación culinaria compartiendo sus fotos en nuestro grupo de Facebook. Para unirse a nosotros haga clic aquí:



ESTA INSTITUCIÓN OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.

1

Search for a recipe with at least two out of the five food groups



2

Prepare your recipe



*WICook*  
*at Home*  
**Nutrition**  
**Class**

3

Take a picture of your dish and enjoy it!



4

For class credit show a picture of your created dish at your next WIC appointment



For more information call (832) 393-5427



Let us know how your cooking creation turned out by sharing your photos on our Facebook group. To join us click here:



THIS INSTITUTION IS AN EQUAL OPPORTUNITY PROVIDER