

Cooking Matters® at the Store Day!

Saturday, February 7th, 11am–3pm
Key Food 331 Port Richmond Avenue



Learn how to shop and cook healthy on a budget!

Visit the **Key Food at 331 Port Richmond Avenue** on Saturday, February 7th between 11am and 3pm to take a self-guided grocery store tour. As you shop, you'll receive **free** samples and healthy recipes to take home. You'll also learn tips and tricks to stretch your food dollars. After you've visited all 5 stations and completed a survey, take our store challenge to receive \$10 worth of **free** groceries and a cookbook*!

Participants will gain valuable shopping skills including:

How to buy produce on a budget · Benefits of eating whole grains
How to read a nutrition label · How to compare products using unit pricing



at the
STORE

6 East 32nd St 5th Floor New York NY 10016 646.412.0600 cityharvest.org

**while supplies last*

¡Día de Cooking Matters® at the Store!

Sábado, 7 de febrero de 11am–3pm
Key Food 331 Port Richmond Avenue



¡Aprenda cómo comprar y cocinar saludable respetando su presupuesto!

Visite el **Key Food en 331 Port Richmond Avenue** el sábado 7 de febrero entre las 11am y las 3pm para tomar un tour en el supermercado auto-guiado. Al hacer sus compras, recibirá muestras y recetas saludables **gratuitas** para llevarse a casa. También obtendrá sugerencias y trucos para hacer rendir sus dólares. Una vez que visite las 5 estaciones y complete una encuesta, ¡realice el desafío del supermercado para recibir el equivalente a \$10 en alimentos y un libro de cocina **gratuitos***!

Los participantes obtendrán valiosas habilidades de compra incluidas:

Cómo comprar frutas y verduras respetando su presupuesto · Los beneficios de comer granos integrales
Cómo leer una etiqueta nutricional · Cómo comparar productos usando precios unitarios



at the
STORE

6 East 32nd St 5th Floor New York NY 10016 646.412.0600 cityharvest.org

**hasta que duren las existencias*