

COOKING CLASSES - OCTOBER 2024

TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 1:30 PM - 3:00 PM Class: Lunch	2	3 11 AM - 12:30 PM Class: Healthy Desserts	4	5
8 1:30 PM - 3:00 PM Class: International	9	10 11 AM - 12:30 PM Class: One-Pot Meals	11	12
15 1:30 PM - 3:00 PM Class: Salads	16	17	18	19
22 1:30 PM - 3:00 PM Class: Fall Harvest	23	24 11 AM - 12:30 PM Class: Intro	25	26
29	30 1:30 PM - 3:00 PM Class: Halloween Desserts	31 11 AM - 12:30 PM Class: Fall Soups & Stews		

Lunch: Simple, quick and nutritious classics like chicken salad, tuna salad and others prepared with the perfect amount of herbs, spices, and a culinary twist that keeps you coming back for more.

Fall Soups & Stews: It's getting cold outside, so warm up with a comforting bowl of soup! In this class you will learn how to make a variety of soups and stews that will be perfect to eat this season.

International: Take a culinary trip around the world without leaving your kitchen. Introduce yourself to flavors and techniques from different cultures. We will feature a special selection of recipes in honor of *National Hispanic Heritage Month!*

One-Pot Meals: Hate washing dishes? Then a one pot meal is perfect for you. In this class we'll show you a variety of recipes that only need one pot, or one pan!

Healthy Desserts: Have a sweet tooth? In this class, you'll learn how to make some delicious desserts that just so happen to also be nutritious. This class features our **fan favorite** black bean brownies!

Fall Harvest: A collection of fall-inspired recipes to help you transition into the colder months.

Intro: If you're new to cooking, this class is perfect for you! Learn the basics of cooking with our simple, flavorful nutrient-packed recipes.

Salads: We put together all our best salads, focusing on enhancing each recipe with the different colors and flavors of this season's produce.

JOIN US FOR A HANDS-ON COOKING EXPERIENCE!



Visit to sign up: sbhteachingkitchen.org

Or scan this QR code



Make sure to register 24 hours before the class is scheduled to start.

Location:
SBH Health and Wellness Center
4507 Third Ave, 2nd floor
Bronx, NY 10457

If you have any questions, please contact us

- ✉ SBHTeachingKitchen@sbhny.org
- ☎ (718) 960-3843
- 📷 @sbhteachingkitchen

CLASES DE COCINA - OCTUBRE 2024

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 1:30 PM - 3:00 PM Clase: Almuerzo	2	3 11 AM - 12:30 PM Clase: Postres Saludables	4	5
8 1:30 PM - 3:00 PM Clase: Internacional	9	10 11 AM - 12:30 PM Clase: Comidas en una sola olla	11	12
15 1:30 PM - 3:00 PM Clase: Ensaladas	16	17	18	19
22 1:30 PM - 3:00 PM Clase: Cosecha de otoño	23	24 11 AM - 12:30 PM Clase: Introducción	25	26
29	30 1:30 PM - 3:00 PM Clase: Postres para Halloween	31 11 AM - 12:30 PM Clase: Sopas y guisos		

Almuerzo: Clásicos simples, rápidos y nutritivos como ensalada de pollo, ensalada de atún y otros preparados con la cantidad adecuada de hierbas, especias y un toque culinario que te hará volver por más.

Sopas y guisos: hace frío afuera, ¡así que caliéntate con un reconfortante plato de sopa! En esta clase aprenderás a preparar una variedad de sopas y guisos que serán perfectos para comer este invierno.

Internacional: tendrás la oportunidad de ver cómo se utilizan ingredientes familiares de diferentes maneras en todo el mundo. ¡También aprenderás algunas habilidades nuevas y divertidas, como saltear y hacer tu propio arroz de coliflor! ¡Presentaremos una selección especial de recetas en honor al Mes Nacional de la Herencia Hispana!

Comidas en una sola olla: ¿Odias lavar los platos? Entonces una comida en una sola olla es perfecta para ti. ¡En esta clase te mostraremos una variedad de recetas que solo necesitan una olla o una sartén!

Postres saludables: ¿Eres goloso? En esta clase aprenderás a preparar algunos postres deliciosos que además son nutritivos. ¡Esta clase presenta nuestros brownies de frijoles negros *favoritos de los fanáticos*!

Cosecha de otoño: Una colección de recetas inspiradas en el otoño para ayudar a hacer la transición a los meses más fríos.

Introducción: Si eres nuevo en la cocina, ¡esta clase es perfecta para ti! Aprenda los conceptos básicos de la cocina con nuestras recetas simples, sabrosas y llenas de nutrientes.

Ensaladas: Preparamos juntas todas nuestras mejores ensaladas, enfocándonos en realzar cada receta con los diferentes colores y sabores de los productos de esta temporada.

¡ÚNASE A NOSOTROS PARA UNA EXPERIENCIA DE COCINA PRÁCTICA!



Visite: sbhteachingkitchen.org

O scanee este QR



Asegúrate de registrarte 24 horas antes del inicio programado de la clase.

Ubicación:
SBH Health and Wellness Center
4507 Third Ave, 2do Piso
Bronx, NY 10457

Para mas Información, Contactenos en

- ✉ SBHTeachingKitchen@sbhny.org
- ☎ (718) 960-3843
- 📷 @sbhteachingkitchen