

HEALTHY COOKING CLASSES

OCTOBER 2022

MON	TUE	WED	THU	FRI
3	4 12:30 pm – 2 pm Class: Caribbean Recipes	5	6	7 1:30 pm – 3 pm Class: Breakfast
10	11 12:30 pm – 2 pm Class: Lunch	12	13	14 1:30 pm – 3 pm Class: Healthy Desserts
17 2 pm – 3:30 pm Class: Fall Harvest	18 12:30 pm – 2 pm Class: Intro-Meal Prep	19	20	21
24	25 12:30 pm – 2 pm Class: Vegetarian and Plant-Forward	26	27	28 1:30 pm – 3 pm Class: International Cuisine

Caribbean Recipes: A fusion of flavors with their own style and uniqueness. Our take on Caribbean cuisine will provide you with a good dose of protein, fiber and tropical goodness in a balance meal.

Breakfast: Start your day off right by learning how to make smoothies filled with nutritious fruits and vegetables and breakfast favorites.

Lunch: Packing a lunch for yourself instead of eating out every day is not only good for you, but it's good for your wallet too!

Healthy Desserts: Learn how to make delicious desserts that are also nutritious. This class features our *fan favorite* black bean brownies.

Fall Harvest: Fall is here! Get your fill of fall fruits, and veggies in our delicious recipes that are comforting, wholesome and hearty! Just perfect for the chilly weather.

Meal Prep: Learn how to create a healthy, well-balanced meal. In this class, you'll not only learn how to use a chef's knife like a pro, but we will also cover essential cooking techniques such as searing, roasting, and making vinaigrettes!

Vegetarian & Plant-Forward: Trying to cut down the amount of meat you eat? Or become a vegetarian? Learn how easy, delicious, and affordable it is.

International Cuisine: See how familiar flavors are used in different ways all over the globe.

Sign up for cooking classes

Visit: www.sbhteachingkitchen.org

Or scan this
QR code



Location:

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

If you have any questions, please contact us.

Email: SBHTeachingKitchen@sbhny.org

Phone: (718) 960-3843

IG: @sbhteachingkitchen

HEALTHY COOKING CLASSES OCTUBRE 2022

MON	TUE	WED	THU	FRI
3	4 12:30 pm – 2 pm Clase: Recetas caribeñas	5	6	7 1:30 pm – 3 pm Clase: Desayuno
10	11 12:30 pm – 2 pm Clase: Almuerzo	12	13	14 1:30 pm – 3 pm Clase: Postres saludables
17 2 pm – 3:30 pm Clase: Cosecha de otoño	18 12:30 pm – 2 pm Clase: Preparación de comidas	19	20	21
24	25 12:30 pm – 2 pm Clase: Pensando en hacerse vegetariano	26	27	28 1:30 pm – 3 pm Clase: Cocina internacional

Recetas caribeñas: Una fusión de sabores con estilo propio y singularidad. Nuestra versión de la cocina caribeña le brindará una buena dosis de proteína, fibra y delicias tropicales en una comida equilibrada.

Desayuno: Comience su día bien, aprendiendo cómo hacer batidos con frutas y vegetales nutritivos y vegetales y con los favoritos para el desayuno.

Almuerzo: ¡Llevándose el almuerzo en vez de comer afuera a diario no solo es bueno para usted, sino también para su billetera!

Postres saludables: Aprenda a hacer deliciosos postres que además son nutritivos. Esta clase presenta nuestros *fan favorite* (o "favoritos de los fanáticos") brownies de frijoles negros.

Cosecha de otoño: ¡El otoño está aquí! ¡Lléntate de frutas y verduras de otoño en nuestras deliciosas recetas que son reconfortantes, saludables y abundantes! Simplemente perfecto para el clima frío.

Preparación de comidas: Aprenda cómo crear una comida saludable y bien preparada. En esta clase, no solamente aprenderá a usar un cuchillo de chef como un profesional, sino que también incluirá técnicas esenciales para la cocina, como sellar, asar y preparar "¡Vinagretas!"

Pensando en hacerse vegetariano: ¿Tratando de reducir la cantidad de carne que come? ¿O hacerse vegetariano? Aprenda lo fácil, delicioso y asequible que es.

Cocina internacional: Vea cómo los sabores familiares se usan de diferentes maneras en todo el mundo.

Para inscribirse en las clases

visite: www.sbhteachingkitchen.org

o escanee



Ubicada:

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

Contactanos al

Correo electrónico: SBHTeachingKitchen@sbhny.org

Teléfono: (718) 960-3843

IG: @sbhteachingkitchen