

# HEALTHY COOKING CLASSES - OCTOBER 2023

TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>3</b>  5:00 - 6:30 PM Class: Intro to Meal Prepping	<b>4</b>  1:30 - 3:00 PM Class: Caribbean	<b>5</b>  11 AM - 12:30 PM Class: Salads	<b>6</b>	<b>7</b>  12:00 - 1:30 PM Class: Hispanic Desserts
<b>10</b>	<b>11</b>  1:30 - 3:00 PM Class: Mexican Heritage	<b>12</b>  11 AM - 12:30 PM Class: Fall Harvest	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>  11 AM - 12:30 PM Class: Latin American Cuisine	<b>20</b>	<b>21</b>  12:00 - 1:30 PM Class: Dinner Party
<b>24</b>  5:00 - 6:30 PM Class: Vegetarian & Plant-Forward	<b>25</b>	<b>26</b>  11 AM - 12:30 PM Class: Halloween Treats	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>31</b>				

**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.

**Caribbean:** 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.

**Hispanic Desserts:** Join us for a dessert cooking class featuring a healthy spin on fan favorites like Besitos de coco, chocolate chip cookies, and more! All healthy, delicious.

**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.

**Mexican Heritage:** Learn traditional recipes and cooking techniques passed down through generations in this fun and interactive Mexican cooking class.

**Latin American Cuisine:** Experience the vibrant flavors of South America in this cooking class focused on traditional dishes. This inclusive class explores culture and cuisine while preparing hearty, irresistible staples that will add authentic Latin flair to everyday meals.

**Halloween Treats:** Get in the spooky spirit and make some frightfully delicious treats in this fun Halloween cooking class! Learn how to put a healthy spin on classic desserts and snacks like pumpkin pie, candy apples, and spider cupcakes.

## JOIN US FOR A HANDS-ON COOKING EXPERIENCE!



Visit to sign up: [sbhteachingkitchen.org](https://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

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

# CLASES DE COCINA SALUDABLE - OCTUBRE 2023

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
3 5:00 - 6:30 PM Clase: <b>Introducción a Comidas Saludables</b>	4 1:30 - 3:00 PM Clase: <b>Recetas Caribeñas</b>	5 11 AM - 12:30 PM Clase: <b>Ensaladas</b>	6	7 12:00 - 1:30 PM Clase: <b>Postres Hispanos</b>
10	11 1:30 - 3:00 PM Clase: <b>Herencias Mexicanas</b>	12 11 AM - 12:30 PM Clase: <b>Recetas de Otoño</b>	13	14
17	18	19 11 AM - 12:30 PM Clase: <b>Cocina Latino American</b>	20	21 12:00 - 1:30 PM Clase: <b>Cena Social Completa</b>
24 5:00 - 6:30 PM Clase: <b>Vegetariano &amp; Base de Plantas</b>	25	26 11 AM - 12:30 PM Clase: <b>Halloween</b>	27	28
31				

**Preparación de Comidas:** Aprende a crear comidas saludables y balanceadas. En esta clase no solo aprenderás a usar un cuchillo de chef como los profesionales, sino que también cubriremos técnicas esenciales de cocina como sellar y asar.

**Caribeña:** Una fusión de sabores con su propio estilo y singularidad. Nuestra interpretación de la cocina caribeña le proporcionará una buena dosis de proteína, fibra y delicias tropicales en una comida balanceada.

**Postres hispanos:** Únase a nosotros para una clase de cocina de postres con una versión saludable de favoritos como besitos de coco, galletas con chispas de chocolate y más. Todo saludable y delicioso.

**Vegetariano y basado en plantas:** ¿Intentas reducir la cantidad de carne que comes? ¿O volverte vegetariano? Aprende lo fácil, delicioso y asequible que puede ser.

**Herencia mexicana:** Aprende recetas y técnicas de cocina tradicionales transmitidas a través de generaciones en esta divertida e interactiva clase de cocina mexicana.

**Cocina latinoamericana:** Experimenta los vibrantes sabores de Sudamérica en esta clase de cocina enfocada en platos tradicionales. Esta clase inclusiva explora la cultura y cocina mientras preparas alimentos básicos contundentes e irresistibles que le darán un toque latino auténtico a tus comidas diarias.

**Dulces de Halloween:** Entra en el espíritu aventurero y prepara algunos dulces deliciosamente espantosos en esta divertida clase de cocina de Halloween. Aprende a darle un giro saludable a los postres y bocadillos clásicos.

¡ÚNASE A NOSOTROS PARA UNA EXPERIENCIA DE COCINA PRÁCTICA!



Visite: [sbhteachingkitchen.org](https://sbhteachingkitchen.org)

O escanee este QR code



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

**Para más Información, Contactenos en**

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