

HEALTHY COOKING CLASSES - NOVEMBER 2023

TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
31	1	2 11 AM - 12:30 PM Class: Soups & Stews	3	4 12:00 - 1:30 PM Class: Brunch
7	8 1:30 - 3:00 PM Class: Fall Harvest	9 11 AM - 12:30 PM Class: Thanksgiving- Mocktails & Appetizers	10	11
14	15 1:30 - 3:00 PM Class: Thanksgiving- Desserts & Sides	16 11 AM - 12:30 PM Class: Thanksgiving Dinner	17	18
21	22 11:00-12:30 PM Class: Thanksgiving- Upgrade your Leftovers	23	24	25
28 5:00 - 6:30 PM Class: Intro to Meal Prep	29 1:30 - 3:00 PM Class: Salads	30 11 AM - 12:30 PM Class: Breakfast		

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 Winter.

Brunch: Create a beautiful brunch spread with something for everyone. This cooking class will teach you to make great sweet and savory dishes perfect for a weekend brunch

Mocktails & Appetizers: Get ready for Thanksgiving with this festive class on mocktails and appetizers. Cranberry Spritzers, Stuffed Mushrooms and more - impress your guests with these delicious, non-alcoholic drinks and snacks

Desserts & Sides: Classic Thanksgiving desserts and sides in this seasonal spread. Learn techniques for pumpkin cookies, sweet potato mac & Cheese, Casseroles, and moist cornbread.

Thanksgiving Dinner: A full Thanksgiving feast in this holiday cooking class. You'll master turkey Breast, sides, desserts and all the classics to serve an impressive Thanksgiving dinner

Upgrade your Leftovers: Give your Thanksgiving leftovers a delicious makeover in this creative cooking class. Learn tips and tricks to transform them into easy new dishes.

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.

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

JOIN US FOR A HANDS-ON COOKING EXPERIENCE!



Visit to sign up: 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 - NOVEMBER 2023

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
31	1	2	3	4
		11 AM - 12:30 PM Clase: Sopas Y Guisos		12:00 - 1:30 PM Clase: Brunch
7	8	9	10	11
	1:30 - 3:00 PM Clase: Cosecha de Otoño	11 AM - 12:30 PM Clase: Thanksgiving-Mocktails & Aperitivos		
14	15	16	17	18
	1:30 - 3:00 PM Clase: Thanksgiving-Postres y Acompañantes	11 AM - 12:30 PM Clase: Cena de Accion de Gracias		
21	22	23	24	25
	11:00-12:30 PM Clase: Thanksgiving-Mejora tus sobras			
28	29	30		
5:00 - 6:30 PM Clase: Introduction - Meal Prep	1:30 - 3:00 PM Clase: Ensaladas	11 AM - 12:30 PM Clase: Desayuno		

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.

Brunch: cree un hermoso brunch con algo para todos. Esta clase de cocina te enseñará a preparar fantásticos platos dulces y salados, perfectos para un brunch de fin de semana.

Cócteles y aperitivos: prepárese para el Día de Acción de Gracias con esta clase festiva sobre cócteles sin alcohol y aperitivos. Spritzers de arándanos, champiñones rellenos -impresione a sus invitados con estas deliciosas bebida sin alcohol

Postres y guarniciones: clásicos de Acción de Gracias en esta variedad de temporada. Aprenda técnicas para preparar galletas de calabaza, macarrones con queso y camote, guisos y pan de maíz húmedo.

Cena de Acción de Gracias: un festín completo de Acción de Gracias en esta clase de cocina. Acompañamientos, los postres y todos los clásicos para servir una impresionante cena de Acción de Gracias.

Mejora tus sobras: dale a tus sobras de Acción de Gracias un delicioso cambio de imagen en esta clase de cocina creativa. Aprende consejos y trucos para transformarlos en nuevos platos fáciles.

Preparación de comidas: Aprenda cómo crear una comida saludable y bien equilibrada. En esta clase, no solo aprenderá a usar un cuchillo de chef como un profesional.

Desayuno: Comience bien el día aprendiendo a preparar batidos llenos de frutas y verduras nutritivas y los favoritos del desayuno.

¡ÚNASE A NOSOTROS PARA UNA EXPERIENCIA DE COCINA PRÁCTICA!



Visite: sbhteachingkitchen.org

Scanee este código:



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

Para mas Informacion, Contactenos en

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