

# COOKING CLASSES - APRIL 2024

TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
2	3	4	5	6
	1:30 - 3:00 PM Class: Mexican fusion	1:30 - 3:00 PM Class: One-pot meals		
9	10	11	12	13
1:30 - 3:00 PM Class: Lunch				12:00-1:30 PM Class: Middle Eastern dinner party
16	17	18	19	20
1:30 - 3:00 PM Class: Taco Tuesday	1:30 - 3:00 PM Class: Caribbean			
23	24	25	26	27
1:30 - 3:00 PM Class: Meal Prep	1:30 - 3:00 PM Class: Salads	11 AM - 12:30 PM Class: Breakfast Smoothies		
30				
1:30 - 3:00 PM Class: Rainbow Meals				

**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.

**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.

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

**Mexican fusion:** A collaboration, of Mexican, and middle eastern dishes makes for an explosion of flavors. Ceviche, and chicken skewers have never been so good.

**Taco Tuesday:** All your favorite Tacos, upgraded.

**Middle eastern dinner:** Favorite dinner dishes from the middle east.

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



Visit to sign up: [sbhteachingkitchen.org](https://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 - ABRIL 2024

MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
2	3 1:30 - 3:00 PM Clase: Fusión mexicana	4 1:30 - 3:00 PM Clase: Comidas en una sola olla	5	6
9 1:30 - 3:00 PM Class: almuerzo	10	11	12	13 12:00-1:30 PM Class: <b>Cena en Medio Oriente</b>
16 1:30 - 3:00 PM Class: Martes de tacos	17 1:30 - 3:00 PM Class: Caribe	18	19	20
23 1:30 - 3:00 PM Class: Preparación de comidas	24 1:30 - 3:00 PM Class: Enaladas	25 11 AM - 12:30 PM Class: <b>Batidos de desayuno</b>	26	27
30 1:30 - 3:00 PM Class: Comidas arcoiris				

**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, sino que también cubriremos técnicas de cocina esenciales, como dorar y asar.

**Desayuno:** comience bien el día aprendiendo a preparar batidos llenos de frutas y verduras nutritivas.

**Caribe:** Una fusión de sabores con estilo propio y singularidad. Nuestra versión de la cocina caribeña le proporcionará una buena dosis de proteínas, fibra y bondades tropicales en una comida equilibrada.

**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.

**Fusión mexicana:** una colaboración de platos mexicanos y del Medio Oriente crea una explosión de sabores. El ceviche y las brochetas de pollo nunca estuvieron tan buenos.

**Martes de tacos:** todos tus tacos favoritos, actualizados.

**Cena de Oriente Medio:** Platos favoritos del Medio Oriente.

¡ÚNASE A NOSOTROS PARA UNA EXPERIENCIA DE COCINA PRÁCTICA!



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

O scanees 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 Informacion, Contactenos en

- ✉ [SBHTeachingKitchen@sbhny.org](mailto:SBHTeachingKitchen@sbhny.org)
- ☎ (718) 960-3843
- 📷 @sbhteachingkitchen