

COOKING CLASSES - MAY 2024

TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1	2 11 AM - 12:30 PM Class: Cinco De Mayo	3	4
7 1:30 - 3:00 PM Class: One Pot Meals	8	9 11 AM - 12:30 PM Class: Lunch	10	11
14 1:30 - 3:00 PM Class: Mexican Fusion	15	16 11 AM - 12:30 PM Class: Brunch	17	18
21 1:30 - 3:00 PM Class: BBQ	22 1:30 - 3:00 PM Class: Healthy Desserts	23 11 AM - 12:30 PM Class: Breakfast	24	25
28 1:30 - 3:00 PM Class: Salads	29 1:30 - 3:00 PM Class: Meal Prep	30	31	

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.

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! Cleanup is a breeze once everything is on the stove or in the oven

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!

Brunch: Create 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.

BBQ: Get ready for summer with some of your favorite BBQ recipes

Salads: We put together all our best salads together.

Cinco de Mayo: Celebrate the day with us by making a variety of crave worthy Mexican dishes!

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 - MAYO 2024

TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	
	1	2 11 AM - 12:30 PM Clase: Cinco De Mayo	3	4	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.
7 1:30 - 3:00 PM Clase: Comidas en una sola olla	8	9 11 AM - 12:30 PM Clase: almuerzo	10	11	Desayuno: comience bien el día aprendiendo a preparar batidos llenos de frutas y verduras nutritivas y los favoritos del desayuno.
14 1:30 - 3:00 PM Clase: Fusión mexicana	15	16 11 AM - 12:30 PM Clase: Desalmuerzo	17	18	Comidas en una sola olla: ¿Odiás 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! La limpieza es muy sencilla una vez que todo está en la estufa o en el horno.
21 1:30 - 3:00 PM Clase: BBQ	22 1:30 - 3:00 PM Clase: Postres Saludables	23 11 AM - 12:30 PM Clase: Desayuno	24	25	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*!
28 1:30 - 3:00 PM Clase: Ensaladas	29 1:30 - 3:00 PM Clase: Preparación de comidas	30	31		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.
					BBQ: Prepárate para el verano con algunas de tus recetas de BBQ favoritas
					Ensaladas: Preparamos juntas todas nuestras mejores ensaladas.
					Cinco de Mayo: ¡Celebre el día con nosotros preparando una variedad de platos mexicanos dignos de antojo!

¡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 Informacion, Contactenos en

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