

COOKING CLASSES - JUNE 2024

TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				1
4 1:30 PM - 3:00 PM Class: Meal Prep	5 1:30 PM - 3:00 PM Class: Brunch	6 11 AM - 12:30 PM Class: Lunch	7	8 12 PM - 1:30 PM Class: Wraps, salads & smoothies
11 1:30 PM - 3:00 PM Class: Daily Salads	12 1:30 PM - 3:00 PM Class: Dinner	13 11 AM - 12:30 PM Class: Father's Day BBQ	14	15
18 1:30 PM - 3:00 PM Class: One Pot Meals	19	20 11 AM - 12:30 PM Class: Breakfast	21	22
25 1:30 PM - 3:00 PM Class: Taco Tuesday	26 1:30 PM - 3:00 PM Class: Rainbow Meals	27	28	29

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

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.

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 Father's Day with some of your favorite BBQ recipes

Salads: We put together all our best salads together.

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 - JUNIO 2024

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				1
4 1:30 PM - 3:00 PM Clase: Preparación de comidas	5 1:30 PM - 3:00 PM Clase: Brunch	6 11 AM - 12:30 PM Clase: Almuerzo	7	8 12 PM - 1:30 PM Clase: Wraps, ensaladas y batidos
11 1:30 PM - 3:00 PM Clase: Ensaladas Diarias	12 1:30 PM - 3:00 PM Clase: Cena	13 11 AM - 12:30 PM Clase: Barbacoa del día del padre	14	15
18 1:30 PM - 3:00 PM Clase: Comidas en una sola olla	19	20 11 AM - 12:30 PM Clase: Desayuno	21	22
25 1:30 PM - 3:00 PM Clase: Martes de tacos	26 1:30 PM - 3:00 PM Clase: Comidas arcoiris	27	28	29

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 y los favoritos del desayuno.

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.

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.

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 Día del Padre con algunas de tus recetas de barbacoa favoritas

Ensaladas: Preparamos juntas todas nuestras mejores ensaladas.

¡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 más Información, Contactenos en

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