

# COOKING CLASSES - NOVEMBER 2024

TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			1	2
5  1:30 PM - 3:00 PM Class: Soups & Stews	6	7  11 AM - 12:30 PM Class: International	8	9
12  1:30 PM - 3:00 PM Class: One-Pot Meals	13	14  11 AM - 12:30 PM Class: Smoothies	15	16
19  1:30 PM - 3:00 PM Class: Plant-Based	20	21	22	23
26  1:30 PM - 3:00 PM Class: Balanced Meals	27  11 AM - 12:30 PM Class: Mocktails and Appetizers	28   Happy Thanksgiving!		

**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 season.

**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!

**Plant-Based:** Becoming a vegetarian or trying to cut down the amount of meat you eat due to health concerns? Learn how easy, delicious, and affordable it is to build balanced plant-based meals with us.

**International:** Take a culinary trip around the world without leaving your kitchen. Introduce yourself to flavors and techniques from different cultures. We will feature a special selection of recipes in honor of *National Hispanic Heritage Month!*

**Smoothies:** A colorful class where we show you how to pack your favorite smoothies with protein and fiber to keep you feeling full and refreshed.

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



\*Card ONLY, no cash

Visit to sign up: [sbhny.org/health-wellness-center/teaching-kitchen/](https://sbhny.org/health-wellness-center/teaching-kitchen/)

Or scan this QR code:



\*Make sure to register **AT LEAST** 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 - NOVIEMBRE 2024

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			1	2
5 1:30 PM - 3:00 PM Clase: Sopas y guisos	6	7 11 AM - 12:30 PM Clase: Internacional	8	9
12 1:30 PM - 3:00 PM Clase: Comidas en una sola olla	13	14 11 AM - 12:30 PM Clase: Batidos	15	16
19 1:30 PM - 3:00 PM Clase: Base de plantas	20	21	22	23
26 1:30 PM - 3:00 PM Clase: Comidas balanceadas	27 11 AM - 12:30 PM Clase: "Mocktails" and Aperitivos	28  ¡Feliz Día de Acción de Gracias!		

**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.

**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!

**Internacional:** tendrás la oportunidad de ver cómo se utilizan ingredientes familiares de diferentes maneras en todo el mundo. ¡También aprenderás algunas habilidades nuevas y divertidas, como saltear y hacer tu propio arroz de coliflor! ¡Presentaremos una selección especial de recetas en honor al Mes Nacional de la Herencia Hispana!

**A base de plantas:** ¿Convertirse en vegetariano o intentar reducir la cantidad de carne que consume por motivos de salud? Descubra lo fácil, delicioso y asequible que es preparar comidas equilibradas a base de plantas con nosotros.

**Batidos:** Una clase colorida en la que te mostramos cómo preparar tus batidos favoritos con proteínas y fibra para que te sientas lleno y fresco.

## ¡ÚNASE A NOSOTROS PARA UNA EXPERIENCIA DE COCINA PRÁCTICA!



\*SOLO tarjeta, no efectivo

Ubicación:  
SBH Health and Wellness Center  
4507 Third Ave, 2do Piso  
Bronx, NY 10457

Visite: [sbhny.org/health-wellness-center/teaching-kitchen/](https://sbhny.org/health-wellness-center/teaching-kitchen/)

O scanees este QR:



\*Asegúrate de registrarte **AL MENOS** 24 horas antes del inicio programado de la clase.\*

Para más Información, Contactenos en

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