

Healthy Habits for Families: Virtual Cooking Workshops

#1 Quick and Easy Snacks

Learn how to make quick yet healthy snacks in a pinch. We will be sharing fun and practical recipes and ending with a delicious green smoothie demo.

#2 No-Cook Dishes

Discover simple and nutritious recipes that require no heat. Great for hot days or times we don't want to spend much time in the kitchen. We include demo of colorful veggie pinwheels.



#3 Kid-Friendly Recipes

Learn new tips and tricks to help your kids try new and nutritious foods. Tasty recipes will be shared including cooking demo of veggie macaroni and cheese

#4 One-Pot Budget Meals

Tips on how to stretch our meals, ingredients, and time. Plus, great resources to keep more money in your pocket. We will wrap up series with a healthy and nutritious sweet potato fajitas demo.

Saturn Street Elementary School

WEDNESDAYS; April 7th thru April 28th, 2021; 3:30pm – 4:30pm

Zoom link: <https://cedars-sinai.zoom.us/j/96596729773>

ID # 965 9672 9773

For questions call Maria at (323) 866-3025 or Esther at (323) 866-2928

Hábitos Saludables para las Familias: Talleres de Cocina Virtuales

#1 Bocadillos Rápidos y Simples

Aprenda como preparar bocadillos saludables fácilmente. Compartiremos recetas prácticas y divertidas para toda la familia. Al final mostraremos como preparar un licuado verde delicioso

#2 Platos sin Cocinar

Descubra recetas nutritivas que no requieren el uso de la estufa. Excelente para días calurosos o días que queremos acortar nuestro tiempo en la cocina. Incluiremos una preparación de rollitos de verdura



#3 Recetas con Sabores para Niños

Aprenda trucos y consejos para ayudar a los niños a probar comidas nuevas y saludables. Compartiremos ideas de recetas y prepararemos un platillo de macarroni y queso con verduras

#4 Platos de “Una Olla”

Compartiremos como maximizar nuestras recetas, ingredientes y tiempo. También exploraremos algunos recursos que nos pueden ayudar a ahorrar dinero a la hora de hacer las compras. Finalizaremos nuestra serie de talleres con una rica preparación de fajitas de camote con verduras

Saturn Street Elementary School

MIÉRCOLES; Abril 7 a Abril 28, 2021; 3:30pm-4:30pm

Enlace de Zoom: <https://cedars-sinai.zoom.us/j/96596729773>

ID # 965 9672 9773

Para preguntas llame a Maria al (323) 866-3025 o Esther al (323) 866-2928