



أغسطس 2024



مخفوق الأناناس المجمد الأرجواني

يمكنك العثور على هذه الوصفة والمزيد من أفكار الوجبات الصحية ومنخفضة التكلفة على موقع CelebrateYourPlate.org



الأسبوع الوطني لأسواق المزارعين

يمتد الأسبوع الوطني لأسواق المزارعين من 4 إلى 10 أغسطس، ويسلط الضوء على الدور المهم الذي تلعبه أسواق المزارعين في مجتمعاتهم. انضم إلى الاحتفال عن طريق زيارة أسواق منتجات المزارعين المحلية في منطقتك!

محصول العدد: الأناناس

موسم النضج: الربيع، والصيف، والخريف

الانتقاء: انتق ثمرات الأناناس ذات الأوراق الداكنة والوزن الثقيل

طريقة التحضير: أضفها إلى السمودي، أو الصلصات، أو قطعها إلى شرائح لتتناولها كوجبة خفيفة

التخزين: احفظ شرائح الأناناس في الثلاجة لمدة يومين أو ثلاثة أيام

جديد الموسم: أغسطس

ذرة

خيار

توت العليق

شمندر

فاصولياء بيضاء

خوخ (دراق)



CelebrateYourPlate.org

©2023 أوهايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية