



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