



فبراير 2025



## التوفو والبروكلي الجاهز

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



### فبراير هو شهر الأطعمة المعلبة!

إننا نحب الأطعمة المعلبة لأنها تحتفظ بالعناصر الغذائية نفسها التي تتمتع بها نظيراتها الطازجة، وغالبًا ما تكون تكلفتها أقل وتدوم لفترة تخزين أطول. ابحثي عن صفات تستخدم الأطعمة المعلبة في صفحة وصفات Celebrate Your Plate!



### محصول العدد: البروكلي

موسم النضج: الربيع والخريف

الانتقاء: لانتقاء البروكلي الطازج، اختر الرؤوس عديمة الرائحة التي تحتوي على أزهار بلون أخضر مزرق

طريقة التحضير: وأضفها إلى الباستا والسلطات والحساء والأطعمة المقلية

التخزين: ضعيه في الثلاجة واستخدميه خلال 3 إلى 5 أيام



### جديد الموسم: فبراير

فجل حار

فطر

الفول النابت



CelebrateYourPlate.org

© 2023 أوهايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية