



مارس 2023



طاجن كرات البطاطس المهروسة

اعثري على هذه الوصفة
والمزيد من أفكار الوصفات
الصحية قليلة التكاليف في

CelebrateYourPlate.org



الأسبوع الوطني لإفطار المدارس

من 6 حتى 10 مارس الأسبوع الوطني
لإفطار المدارس! يركز هذا الأسبوع على
أهمية أن يبدأ الطلاب صباحهم بخيارات
غذائية صحية تزودهم بالطاقة طوال اليوم
الدراسي.



محصول العدد: فطر

موسم النضج: الربيع والخريف

الانتقاء: للحصول على فطر طازج، اختاري
الفطر ذي القوام المتماسك الذي لا يحتوي على
حبات منقطة

طريقة التحضير: يُقلى الفطر، ويُقطع إلى شرائح
فوق بيتزا الخضروات، أو يُضاف إلى الحساء أو
يعد به طاجن

التخزين: ضعيه في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع
واحد في عبوته أو كيس ورقي



جديد الموسم: مارس

ثوم معمر

فجل حار

فطر

براعم الملفوف