

يناير 2025

OHIO
SNAP-ED



6 علب شوربة تورنيا بالدجاج

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



الشهر الوطني للطهاة

يناير هو الشهر الوطني لقدور الطهي البطني! يساعد استخدام قدر الطهي البطني في تحضير الوجبات على ابتكار أطباق غنية بالنكهات مثل الحساء والبخنات والكسولات وغيرها. تفضل بزيارة صفحة وصفات Celebrate Your Plate للاطلاع على وصفات لقدور الطهي البطني.

محصول العدد: الذرة

موسم النضج: الصيف

الانتقاء: لانتقاء الذرة الطازجة، اختر الأكواز ذات القشور الخضراء والشعر الطازج

طريقة التحضير: أضف الذرة إلى الحساء والفلفل الحار والسلطات

التخزين: وبزدها بقشورها لاستخدامها في أسرع وقت ممكن أو خلال يوم إلى يومين

جديد الموسم: يناير

فجل حار

فطر

الفاول النبات

CelebrateYourPlate.org

© 2023 أوهايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية