



مارس 2025



بارفيه أعواد الكرفس

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



الأسبوع الوطني لإفطار المدارس!

من 3 حتى 7 مارس الأسبوع الوطني لإفطار المدارس! يركز هذا الأسبوع على بدء الطلاب صباحهم بخيارات غذائية صحية تزودهم بالطاقة طوال اليوم الدراسي. تفضل بزيارة صفحة وصفات Celebrate Your Plate لتعثر على وصفات إفطار سريعة ولذيذة!

محصول العدد: الكرفس

موسم النضج: الخريف

الانتقاء: اختر الأعواد المستقيمة الصلبة ذات الأوراق الطازجة

طريقة التحضير: أضف الكرفس المقطع إلى الحساء والسلطات أو تناوله مع صلصة تغميس التخزين: وخرّنه في كيس بلاستيكي داخل درج الخضروات بالثلاجة

جديد الموسم: مارس

ثوم معمر

فطر

فجل حار

براعم الملفوف

CelebrateYourPlate.org

© 2023 أوهايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية