



نوفمبر 2023



دون قشرة فطيرة قرع العسل

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



وصفاتنا الجديدة!

زوري صفحة الوصفات في الموقع
حيث نعرض 30 وصفة جديدة أضفناها
للتو إلى مكتبة CYP. انقر على فئة
"أحدث الوصفات" على الجانب الأيسر
من الصفحة للعثور بسهولة على 30
وصفة جديدة.



محصول العدد: قرع عسل

موسم التضج: الخريف

الانتقاء: اختاري القرع الطازج، أي
الصلب والثقيل

طريقة التحضير: يضاف القرع مطهياً أو
طازجاً أو معلباً إلى المخبوزات أو الحساء أو
صلصة التغميس

التخزين: خزن القرع الطازج في مكان بارد
ومظلم حتى تقطعه، وعندئذ ضعه في الثلاجة



جديد الموسم: نوفمبر

تفاح

قرنبيط

قرع شتوي

CelebrateYourPlate.org

©2023 أو هايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية