



فبراير 2023



صينية سمك السلمون

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



شهر الأطعمة الوطنية المعلبة

تعتبر الأطعمة المعلبة بديلاً ممتازاً
للأطعمة الطازجة لأنها تُخزن لفترات
أطول وغالبًا ما تباع بأسعار معقولة.
زوروا صفحة وصفات CYP للتعرف
على أطباق تُعد بالأطعمة المعلبة!



محصول العدد: بروكلي

موسم النضج: الربيع والخريف

الانتقاء: اختاري البروكلي بأزهار متداخلة
ولون أخضر مزرق

طريقة التحضير: يُقطع ويُضاف إلى السلطات
أو الحساء، ويُشوى ويُقدم كطبق جانبي، أو
يُقلى سريعًا

التخزين: ضعيه في التلاجة واستخدميه خلال
3 إلى 5 أيام



جديد الموسم: فبراير

فجل حار

فطر

براعم الملفوف