



مايو 2024



الخبز الفرنسي المحمص لشخص واحد

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



شهر السلطة الوطني

نحتفل في شهر مايو بشهر السلطة الوطني! سواء كنت تحب السلطات متبلة أو مغذية أو غنية بالبروتين أو بالفاكهة، فإن وصفاتنا تحتوي على كل شيء. تفضل بزيارة صفحة [Celebrate Your Plate](http://CelebrateYourPlate.org) وصفات للعثور على أكثر من 20 وصفة للسلطة.



محصول العدد: فراولة

موسم النضج: الربيع والصيف

الانتقاء: انتقي الفراولة الصلبة ذات اللون الأحمر الفاتح

طريقة التحضير: أضف شرائح إلى سلطة الفواكه أو الزبادي أو السموزي

التخزين: تُحفظ في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أيام



جديد الموسم: مايو

كرنب

لفت

سبانخ

فراولة

CelebrateYourPlate.org

© 2023 أو هايبر برنامج المساعدة الغذائية التكميلية