

أكتوبر 2024

OHIO  
SNAP-ED



## مقلاة القرع العسلي والفاصوليا السوداء

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



مبادئ الطبخ  
إتقان الأساسيات

متوفر الآن باللغة العربية!

أصبح موقع Celebrate Your Plate متوفرًا الآن بأربع لغات: العربية، والإنجليزية، والإسبانية، والصومالية. يمكنك تغيير لغة الموقع عن طريق النقر على زر تبديل اللغة الموجود في الزاوية اليمنى العلوية من صفحة الويب.

محصول العدد: القرع العسلي

موسم النضج: الخريف والشتاء

الانتقاء: انتق القرع العسلي الذي يبدو أثقل من حجمه

طريقة التحضير: أضفه إلى أصناف الشوربة، أو السلطات، أو المشويات كطبق جانبي

التخزين: خزّن القرع العسلي في مكان بارد ومظلم لمدة تصل إلى شهر

جديد الموسم: أكتوبر

تفاح

لفت

قرع عسل

فجل

قرع شتوي



CelebrateYourPlate.org

©2023 أوهايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية