



يونيو 2024



## بولة حبوب الإفطار اللذيذة

يمكنك العثور على هذه الوصفة والمزيد من أفكار الوجبات الصحية ومنخفضة التكلفة على موقع [CelebrateYourPlate.org](http://CelebrateYourPlate.org)



### شهر الخضراوات والفاكهة الطازجة الوطني

تعرف هذا الصيف على المنتجات الطازجة المحلية في منطقتك من خلال زيارة سوق منتجات المزارعين أو كشك المنتجات بالقرب منك! لا تتميز المحاصيل الموسمية بمذاقها الأروع فحسب، بل إنها أيضًا طريقة رائعة لدعم المزارعين في مجتمعك.

### محصول العدد: سبانخ

موسم النضج: الربيع والخريف

الانتقاء: انتقي العناقيد الخضراء المموجة غير المتضررة من الحشرات

طريقة التحضير: أضفها إلى السلطات أو الحساء أو اللقائف أو السمودي

التخزين: تُخزن في الثلاجة في كيس بلاستيكي لمدة 3-5 أيام

### جديد الموسم: يونيو

توت العليق

كرز

خس

توت أحمر

فراولة

قرع صيفي

[CelebrateYourPlate.org](http://CelebrateYourPlate.org)

© 2023 أو هايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية