



المعكرونة المحشوة
بالقرنبيط و الموزاريللا
اعثري على هذه الوصفة
والمزيد من أفكار الوصفات
الصحية قليلة التكاليف في
CelebrateYourPlate.org



شهر الحساء الوطني

تشجع برودة طقس يناير على تجربة
حساء جديد في شهر الحساء الوطني!
زوروا صفحة الوصفات في الموقع
لتصفح 12 وصفة حساء صحية لذيذة.



محصول العدد: قرنبيط

موسم النضج: الخريف

الانتقاء: اختاري القرنبيط ذو الزهيرات
الدمجة والأوراق الملتصقة بإحكام والخالي
من البقع البنية

طريقة التحضير: يمكن شوي القرنبيط أو هرسه
أو إضافته إلى السلطة أو قليه سريعًا

التخزين: ضع القرنبيط في الثلاجة حتى 5 أيام



جديد الموسم: يناير

فجل حار

فطر

براعم الملفوف