



سلطة الدجاج بالافوكادو

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

CelebrateYourPlate.org



شهر البستنة الوطني

في شهر إبريل من هذا العام، فكري في زراعة حديقة بمناسبة شهر البستنة الوطني! سواء أكنت تزرعين الأعشاب على حافة نافذتك أو تشاركين في حديقة مجتمعية، فإن زراعة النباتات طريقة ممتعة للاستفادة من المساحة الخضراء لديك.



محصول العدد: الأفوكادو

موسم النضج: الربيع والصيف

الانتقاء: اختر ثمرة الأفوكادو الصلبة التي تتفتت بعض الشيء عند الضغط عليها

طريقة التحضير: يمكن هرسه في شطيرة أو على خبز محمص، أو أضيفيه إلى السلطة أو صلصة التغميس

التخزين: خزنيه في درجة حرارة الغرفة أو الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوعين



جديد الموسم: أبريل

هليون

الرواند