



شطائر التاكو المحشوة بالبطاطا الحلوة

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

CelebrateYourPlate.org



KITCHEN 101: WASHING PRODUCE

مبادئ الطبخ

شاهدي سلسلة الفيديو الجديدة من
Celebrate Your Plate: مبادئ
الطبخ! تم تصميم مقاطع الفيديو هذه
للمساعدة في الحفاظ على مطبخك آمنًا
ونظيفًا وتعلم مهارة أو مهارتين جديدتين
في فن الطهي.



محصول العدد: البطاطا الحلوة

موسم النضج: الخريف والشتاء
الانتقاء: اختر البطاطس الصلبة ناعمة القشرة
طريقة التحضير: قطعها إلى شرائح واخبزها
على شكل ويدجز أو أصابع أو أضيفها إلى السلطة
التخزين: خزني البطاطس في مكان بارد ومظلم
واستخدمها خلال 3-5 أسابيع



جديد الموسم: مايو

كرنب

لفت

سبانخ

فراولة