



يناير 2024



## حساء نودل الدجاج في قدر طبخ بطيء

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



### الشهر الوطني للطهارة

استمتعي بوجبات لذيذة طوال شهر يناير خلال الشهر الوطني للطهارة! زوري صفحة وصفات Celebrate Your Plate وابحثي عن وصفات تم إعدادها باستخدام قدر طهي بطيء مثل الحساء، واللحم المشوي، واللازانيا، وحتى الخبز.



### محصول العدد: كرفس

موسم النضج: الخريف والشتاء

الانتقاء: اختاري الأعواد المستقيمة الصلبة ذات الأوراق الطازجة

طريقة التحضير: أضيفي الكرفس المقطع إلى الحساء أو السلطات

التخزين: ضعيه في الثلاجة داخل كيس بلاستيكي لأسبوع أو أكثر



### جديد الموسم: يناير

فطر

فجل حار

براعم الملفوف

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

© 2023 أوهايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية