



ديسمبر 2023



براعم الملفوف المحمصة بخل البلسميك

يمكنك العثور على هذه الوصفة والمزيد من أفكار الوجبات الصحية ومنخفضة التكلفة على موقع CelebrateYourPlate.org



وصفات لكل مناسبة وفي متناول كل ميزانية

اطلعي على صفحات وصفات Celebrate Your Plate على مجموعة متنوعة من الأطباق لكل مناسبة أو ميزانية. يمكنك البحث في الوصفات حسب نوع الطبق والتكلفة لكل حصة تقديم للعثور على الوصفة المثالية لعائلتك في موسم العطلات.



محصول العدد:
براعم الملفوف

موسم النضج: الخريف والشتاء

الانتقاء: اختاري ملفوف بروكسل الصلب والمدمج وناصع الخضرة

طريقة التحضير: مشوي أو بالبخار مع إضافة التوابل المفضلة

التخزين: ضعيه في الثلاجة داخل كيس بلاستيكي حتى أسبوع



جديد الموسم: ديسمبر
فطر

فجل حار

براعم الملفوف

CelebrateYourPlate.org

© 2023 أو هايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية