



أغسطس 2023



قطع بيتزا الخضروات

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



وصفات لطلاب المدارس

سواء أكنت تبحثين عن وجبات
غداء صحية أو وجبات خفيفة
سهلة بعد المدرسة، فإن موقع
Celebrate Your Plate يحتوي
على وصفات لذيذة وبسيطة. زوري
صفحة الوصفات واعثري على أطباق
سيحبها صغارك!



محصول العدد: الباذنجان

موسم النضج: الصيف
الانتقاء: اختاري حبات الباذنجان التي تكون
ثقيلة بالنسبة لحجمها ولا تحتوي على شقوق
أو رضوض
طريقة التحضير: تُقلى وتُقطع إلى شرائح
وتُحمص، أو تضاف إلى المعكرونة أو الكباب
التخزين: خزنه في درج الخضروات
بالتلاجة واستخدميه خلال 5-7 أيام



جديد الموسم: أغسطس

ذرة
خيار
توت العليق
شمندر
فاصولياء بيضاء
خوخ (دراق)

CelebrateYourPlate.org

© 2023 أو هايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية