

يوليو 2023

OHIO
SNAP-ED



نودلز الكوسا

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



NAME THAT PRODUCE

Can you identify these fruits and veggies?
Test your skills, then challenge a friend to beat your score.

Beginner

Advanced

back to celebrateyourplate.org

لعبة التعرف على المحصول

زوروا صفحة أنشطة CYP للعبتنا
التفاعلية الجديدة للتعرف على
المحاصيل! انقر فوق صور الفاكهة
والخضروات وحاول مطابقة الاسم مع
صورة المنتج أو المحصول.



محصول العدد: الكوسا

موسم النضج: الصيف

الانتقاء: اختاري الكوسا ذات القشرة الشائكة
قليلاً ولكن لامعة

طريقة التحضير: يمكنك قليها أو تحميصها أو
إضافتها إلى المعكرونة أو الحساء

التخزين: خزنيها في الثلاجة في كيس
بلاستيكي لمدة 4-5 أيام



جديد الموسم: يوليو

فلفل رومي

توت أسود

جزر

القرع الصيفي

طماطم

CelebrateYourPlate.org

©2023 أو هايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية