



يوليو 2024



سلطة الخوخ المخبوزة بخل البلسميك

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



شهر التوت الوطني

يوليو هو شهر التوت الوطني ونحن نحتفل بكل الطرق اللذيذة لتناول التوت! التوت المجدد لذيذ في السموزي، والتوت الطازج رائع في السلطة، والتوت من سوق المزارعين المحليين يمثل وجبة خفيفة رائعة. تفضل بزيارة صفحة وصفات Celebrate Your Plate لمعرفة وصفات الأطعمة التي تتضمن التوت.



محصول العدد: خوخ (دراق)

موسم النضج: الصيف

الانتقاء: انتقي الخوخ الطازج ذي القشرة المتماسكة والهشة

طريقة التحضير: أضفه إلى السلطات أو السموزي أو الصلصات أو قطعه إلى شرائح وتناوله كوجبة خفيفة

التخزين: عندما يكون ناضجًا، يُحفظ في درجة حرارة الغرفة لاستخدامه خلال يوم أو يومين



جديد الموسم: يوليو

فلفل رومي

كانتالوب

جزر

بامية

خوخ (دراق)

طماطم

CelebrateYourPlate.org

©2023 أو هايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية