



سبتمبر 2024



تفاحة مخبوزة لشخص واحد

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



شهر الإفطار الأفضل

شهر سبتمبر هو شهر الإفطار الأفضل! بدء يومك بوجبة مغذية لا يعني أنها يجب أن تكون معقدة. تفضل بزيارة صفحة وصفات Celebrate Your Plate على 40 وصفة إفطار صحية وسهلة.

محصول العدد: تفاح

موسم النضج: الخريف

الانتقاء: انتقي تفاحات متماسكة ولامعة وناعمة
طريقة التحضير: أضيفي التفاح إلى السلطة أو المخبوزات أو قدميه مقطوعًا إلى شرائح

التخزين: خزني التفاح الطازج حتى ثلاثة أسابيع في الثلاجة (درج الخضروات بالثلاجة للحصول على أفضل النتائج)

جديد الموسم: سبتمبر

تفاح

بروكلي

خيار

عنب

البطاطا

البطيخ الأحمر



CelebrateYourPlate.org

©2023 أوهايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية