



مارس 2024



حضّر بولة الجبن القريش بنفسك

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



الأسبوع الوطني لإفطار المدارس

من 4 حتى 8 مارس الأسبوع الوطني لإفطار المدارس! يركز هذا الأسبوع على أهمية أن يبدأ الطلاب صباحهم بخيارات غذائية صحية تزودهم بالطاقة طوال اليوم الدراسي. تفضل بزيارة صفحة وصفات [Celebrate Your Plate](http://CelebrateYourPlate.org) للعثور على وجبات إفطار صحية سيحبها صغارك!



محصول العدد: خيار

موسم النضج: الصيف

الانتقاء: انتقي الخيار الصلب ذي اللون الأخضر الداكن

طريقة التحضير: أضفه إلى السلطات، أو اصنع صلصة تساتزيكي، أو قطعه إلى شرائح لتناوله كوجبة خفيفة

التخزين: يمكن حفظ الخيار في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع واحد



جديد الموسم: مارس

ثوم معمر

فطر

فجل حار

براعم الملفوف

CelebrateYourPlate.org

©2023 أو هايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية