



أبريل 2024



بارميزان بانكو الهليون

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



KITCHEN 101:

KIDS IN THE KITCHEN

FROM:  + 

مقاطع فيديو Kitchen 101 جديدة

Celebrate Your Plate لديها 10 مقاطع فيديو Kitchen 101 جديدة على موقعنا الإلكتروني! تعرف على القرع، والخضراوات الورقية، والبطاطس، والفاصوليا، والأعشاب، وغيرها الكثير. تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني أو قناتنا على اليوتيوب لمشاهدة مقاطع الفيديو. أخبرنا ما الحقيقة الجديدة التي تعلمتها عن الطهي!



محصول العدد: هليون

موسم النضج: الربيع

الانتقاء: اختر الأعواد الصلبة وتجنب الأعواد الذابلة

طريقة التحضير: تحميص الهليون أو طهيه على البخار أو شوائه

التخزين: يُحفظ في الثلاجة لمدة تصل إلى 4 أيام عن طريق لف أطراف الأعواد في منشفة ورقية مبللة ووضعها في كيس بلاستيكي

جديد الموسم: أبريل

هليون

الرواند



CelebrateYourPlate.org

©2023 أو هايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية