



يونيو 2023



سلطة الحبوب الرائعة

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



يونيو هو شهر الفاكهة والخضروات الطازجة

زوري طوال الشهر أسواق المزارعين
المحليين وأكشاك الإنتاج الزراعي لاقتناء
منتجات الزراعة الوطنية. لا تتميز
المحاصيل الموسمية بمذاقها الأفضل
فحسب، بل إنها أيضًا طريقة رائعة لدعم
المزارعين في مجتمعك.



محصول العدد: لفت

موسم النضج: الربيع والصيف والخريف

الانتقاء: اختاري الكرنب ذو اللون الداكن
وتجنبي ذي الأوراق البنية والصفراء

طريقة التحضير: أضيفيه إلى السلطات أو
الشطائر أو امزجيه مع السمودي

التخزين: خزنيه في الثلاجة في كيس
بلاستيكي لمدة 3-5 أيام



جديد الموسم: يونيو

شمندر

توت العليق

كرز

لفت

التوت الأحمر

CelebrateYourPlate.org

©2023 أوهايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية