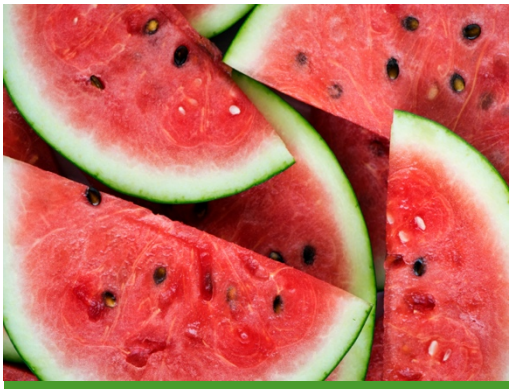
سبتمبر 2023

صلصة صيفية

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



جديد الموسم: سبتمبر

بروكلي

خيار

جزر أبيض

فجل

البطيخ الأحمر

محصول العدد: طماطم

موسم النضج: الصيف

الانتقاء: انتقي حبات الطماطم المتماسكة ذات القشرة اللامعة الناضجة

طريقة التحضير: استخدمي الطماطم المقطعة في إعداد السلطة أو الصلصة أو الفلفل الحار

التخزين: تخزن في درجة حرارة الغرفة بعيدا عن أشعة الشمس المباشرة

الآن بالصومالية!

أصبح موقع Celebrate Your Plate متاحًا الآن بثلاث لغات: الإنجليزية، والإسبانية، والصومالية. يمكنك تغيير لغة الموقع من خلال النقر في الزاوية اليمنى العليا.

CelebrateYourPlate.org

©2023 أوهايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية