



أكتوبر 2023



مافن الشوفان بالتفاح

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



قرمشة التفاح الكبرى

انضم إلينا في 12 أكتوبر للاحتفال بالأكل الصحي ومن المزرعة إلى المؤسسة بشراء التفاح المزروع محليًا.

أخبرنا بنوع التفاح الذي ستأكله!

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: أكتوبر

تفاح

لفت

قرع عسل

فجل

قرع شتوي

CelebrateYourPlate.org

© 2023 أوهايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية