



فبراير 2024



بانكيك الموز الهش

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



شهر الأطعمة المعلبة

فبراير هو شهر الأطعمة المعلبة! تحتفظ الأطعمة المعلبة بنفس العناصر الغذائية التي تتمتع بها نظيراتها الطازجة، وغالبًا ما تكون تكلفتها أقل وتدوم لفترة تخزين أطول. ابحثي عن وصفات تستخدم الأطعمة المعلبة في صفحة وصفات [Celebrate Your Plate](http://CelebrateYourPlate.org)!



محصول العدد: الموز

موسم النضج: طوال العام
الانتقاء: اختاري الموز الصلب السليم
طريقة التحضير: أضيفيه إلى السمودي وسلطات الفاكهة أو المخبوزات
التخزين: احتفظي بالموز غير الناضج في درجة حرارة الغرفة



جديد الموسم: فبراير

فطر
فجل حار
براعم الملفوف

CelebrateYourPlate.org

© 2023 أوهايو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية