

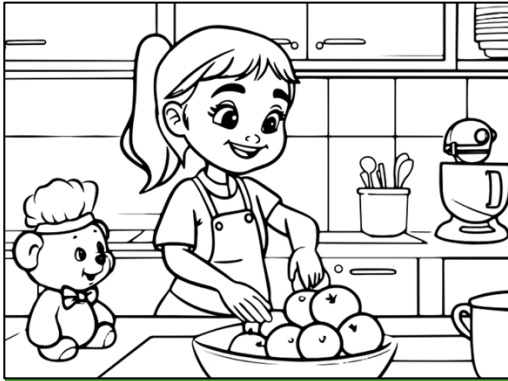


ديسمبر 2024



فطر محشو بالسبانخ والجبين البارميزان

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



صفحات تلوين جديدة!

اطّلع على قسم التلوين بقسم الأنشطة على [Celebrate Your Plate](http://CelebrateYourPlate.org) لتجد صفحات تلوين جديدة! تأتي صفحات التلوين على CYP بمستويات "مبتدى" و"متوسط" و"متقدم".



محصول العدد: الفطر

موسم النضج: الربيع والخريف

الانتقاء: للحصول على فطر طازج، اختاري الفطر ذي القوام المتماسك الذي لا يحتوي على حبات منقطة

طريقة التحضير: أضف الفطر المقطّع شرائح إلى الأطعمة المقلية أو الحساء أو أنواع الباستا أو الكسولات

التخزين: ضعيه في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع واحد في عبوته أو كيس ورقي



صفحات تلوين جديدة!

فجل حار

فطر

براعم الملفوف



CelebrateYourPlate.org

©2023 أو هابو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية