

الدرس: الاستمتاع بالمزيد من المنتجات المحلية من خلال مخصصات سوق المزارعين

WIC Farmers Market Nutrition Program (برنامج التغذية من أسواق المزارعين التابع لبرنامج WIC): جرِّبِي شيئًا جُديدًا في سوق المزارعين!

وسِّعى خياراتك من الفاكهة والخضراوات في الوجبات والوجبات الخفيفة، وابدئى ببعض هذه الأفكار:

> امزجي الخضراوات الطازجة مع تغميسات لذيذة، مثل الحمص أو صلصة الرانش:



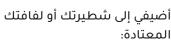
- البروكلي
 - الحزر
- · القرنسط
- الكرفس
- الخيار
- الفلفل

إضافية.استخدمي أي نوع من الفواكه عدا الموز.

ابحثي عن أنواع المنتجات التي يمكن شيّها:

- الخضر اوات: الهليون، الحزر، الفطر، الثوم، البصل، الفلفل، الطماطم، الكوسة
 - الفاكهة: التفاح، الخوخ، الكمثري

الأمر بسيط! فقط استخدمي أسياخ شواء، وادهنيها بقليل من الزبدة أو الزيت لمنعها من الجفاف أثناء الشوى.



- الخس
- البصل
- السيانخ
- الطماطم

كما يمكنك إضافة الحزر الميشور، والخس، والبصل، والكرفس إلى شطائر سلطة التونة أو الدجاج.





بمكنك إضافة أعشاب طازحة مُقطّعة لإضفاء نكهة







الاستمتاء بالمزيد من المنتحات المحلية من خلال مخصصات سوق المزارعين

عبادة WIC التابعة لها:

رقم الهاتف:

حهة التواصل:

موعدی التالی:

هدفي:

ملاحظات:

هذه المؤسسة هي مؤسسة توفر تكافؤ الفرص. لا يمارس برنامج WIC في واشنطن أي نوع من أنواع التمييز. ُ

لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1410-841-800. بالنسبة إلى العملاء الصّم أو ضعاف السمع، يُرحى الأتصال بالرقم (Washington Relay) أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني WIC@doh.wa.gov.



WIC Farmers Market Nutrition Program (برنامج التغذية من أسواق المزارعين التابع لبرنامج WIC):

جرِّبي شيئًا جديدًا في سوق المزارعين!

أضيفي لونًا ونكهة إلى البيض.

🗼 حرِّبي ذلك مع

- الفلفل الرومي
 - الثوم
 - الكالى
 - الفطر
 - البصل
 - السبانخ

ىساطة قطِّعيها وأضيفيها الى البيض أثناء الطهى، أو حضّري بها مافن البيض بالخضارا



أضيفي الفاكهة إلى حبوب الإفطار، أو الشوفان، أو الفطائر، أو الزبادي.

- 🦟 حرِّ بي ذلك مع
- التوت الأسود
- التوت الأزرق · الكرز
- توت الماريون
- توت العلىق
 - الفراولة

اجعلى ليلة التاكو ألذ ياعداد صلصة منزلية

🦟 حرِّ بي ذلك مع

- الكزيرة الطازجة المُقطّعة
 - النصل
 - الفلفل
 - الطماطم الخضراء
 - الطماطم

هذه المكونات رائعة أيضًا للفاهيتا والكساديا!





DOH 964-1335 May 2025 Ar