



OKTOOBAR 2021



Bocorka Cuntada Lagu Daardarto

Ka hel soo'adan iyo fikrado cunto oo badan, oo caafimaad leh oo qiimo jaban barta
CelebrateYourPlate.org



Waxa Xilli-sannadeedka soo Go'o: Oktoobar

Mircood

Rummaan

Bataati

Bocor



Wax-soo-saarka La Soo Bandhigay: Bataati

Xilliga Ugu Wanaagsan: Dayrta & Jiilaalka

Xulashada: Soo qaado baradho adag oo maqaar siman leh kana fogow bololyada jilicsan iyo nabarada

Sida loo Diyaariyo: Bataatiga ku dar saladhka ama fuud-ka, geeskooda u diyaari iyaga oo la dubayo ama la solaayo

Kaydinta: Ku kaydi bataatiga meel qabow oo mugdi ah oo ku isticmaal muddo 3-5 toddobaad gudahooda ah



Bisha Tufaaxa Qaranka

Ma ogtahay in Oktoobar ay tahay Bisha Tufaaxa Qaranka? Haddii aad ka hesho tufaaxaada ku yaala beerta miraha, suuqa beeralayda, ama dukaanka raashinka, Celebrate Your Plate waxay haysaa soooyinka tufaaxa ee goyskaaga oo dhami ay jeclaan doonaan! Booqo CelebrateYourPlate.org si aad u hesho cuntooyinka fudud, cunnooyinka, iyo macmacaanka iyadoo la isticmaalayo tufaax.