



Luulyo 2024



Saladhka Lagu Dubo Khalka Madow

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



Waxa Xilli-sannadeedka soo Go'o: Luulyo

Barbarooni
Batiq
Karootada
Baamiye
Cambaruud
Yaanyo



Wax-soo-saarka La Soo Bandhigay: Cambaruud

Xilliga Ugu Wanaagsan: Xagaaga
Xulashada: Soo qaado cambaruud daray ah oo leh maqaar adag oo dawakhsan
Sida loo Diyaariyo: Ku dar salad, furulaato, iidaan, ama loo jarjaray sidii cunto fudud
Kaydinta: Markay bislaadaan, ku kaydi heerkulka qolka si loogu isticmaalo 1-2 maalmood gudahooda



Bisha Qaranka ee Beeriga

Luulyo waa Bisha Qaranka ee Beeriga waxaana u dabaaldageynaa dhammaan qaababka ugu macaan ee loo cuno beeriga! Beeriga la qaboojiyey ayaa ku fiican in furulaato laga dhigo, beeriga darayga ah ayaa ku fiican in lagu daro saladhka, oo beeriga ka soo go'a suuqa beeralayda maxaliga ahi ayaa laga samayn karaa cunto fudud. Booqo boggaaga liiska cunto diyaarinta Celebrate Your Plate ee suxuunta adigoo isticmaalaya beeriga.

CelebrateYourPlate.org

©2023 Ohio SNAP-Ed

