

أختيار الخضراوات

حدد الأختيار الذي لاتوجد فيه ملح مضاف أو صلصة مضافة.

تساعد الخضراوات على تقليل مخاطر أمراض القلب والنوع الثاني من مرض السكر وأمراض أخرى.



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.