



## سبزیجات غوره کړئ

تازه، منجمد یا کنسرو شوی  
... دا ټول تاسو لپاره ښه دي  
کله چې تاسو د چټنې نه پرته  
اختیار غوره کړئ



د شواهدو پر بنسټ روغتیایی توکي د نیبراسکا توسیع لخوا تاسو ته وړاندې شوي