



أختيار الخضراوات

تعتبر الخضراوات ان كانت طازجة أو مجمدة أو معلبة صحية وجيدة لك عندما تختار الانواع التي لاتحتوي على صلصة مضافة.



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