



خانواده در حین زندگی در

مسکن موقت



برای یافتن منابع غذایی در جامعه خود، با خط تلفن رایگان

FoodSource Project Bread تماس بگیرید: 1-800-645-8535 یا خط 1-800-377-1292 TTY

شما می توانید بدون توجه به جایی که زندگی می کنید، غذاهای سالم برای خانواده خود تهیه کنید.



• شیر کم چرب کنسرو شده، جعبه‌ای (پایدار)، مینی باکس یا خشک شیر کم چرب* • پودینگ از پیش بسته بندی شده یا کنسرو شده*	شیر و فرآورده های شیر
• کنسروهای آماده* (لوبیا، عدس، ماهی، مرغ، گوشت گاو) • سوپ و خورش کم سدیم* • کره بادام زمینی، آجیل و دانه بی نمک	گوشت، ماهی، مرغ و سایر جایگزین های گوشت
• کنسرو میوه* یا فنجان های ثابت در قفسه* (در آب میوه 100%) • میوه خشک شده • فنجان سس سیب (شیرین نشده)* • میوه های تازه*	میوه ها
• سبزیجات کنسرو شده* • سس گوجه فرنگی یا پاستا* • سبزیجات تازه*	سبزیجات
• نان آرد کامل نان سبوس دار نانی که با آرد سبوس نگرفته پخته باشند • شیرینی، کلوچه، نان ذرت • میله های غلات یا میله های گرانولا • برنج قهوه ای فوری • غلات آماده، گرم یا سرد • تورتیلاهای نرم گندم کامل یا ذرت* • کراکر، کیک برنجی، پاپ کورن (کره نشده)، چوب شور	غلات
• 100% کنسرو میوه • جعبه یا بطری 100% آب میوه و سبزیجات* • سس کچاپ، خردل، چاشنی های دیگر • شکر، ادویه جات ترشی جات • پنیر بزرگ (پارسمان، رومانو)	دیگر

*پس از باز کردن یا آماده شدن در یخچال قرار دهید.

دستور پخت

Quesadillas پنیر و لوبیا



عناصر

- 2 عدد تورتیلا گندم کامل یا ذرت
- 1 قوطی لوبیا سیاه (آبکش شده و آبکش شده)
- 1 جعبه اسفناج منجمد خرد شده (یخ زدایی شده و خشک شده)
- گوجه فرنگی خرد شده
- پنیر چدار یا پولی جک

1. یک تورتیلا را در بشقاب قرار دهید.
2. اسفناج، پنیر، لوبیا و گوجه فرنگی را روی تورتیلا بمالید. به اندازه دلخواه یا کم استفاده کنید. سبزیجات دیگر را به دلخواه اضافه کنید.
3. روی تورتیلا دوم را روی آن قرار دهید.
4. در مایکروویو حرارت دهید تا پنیر ذوب شود و کوزادیل در کل گرم شود.
5. Quesadilla گرم را مانند پیتزا به قطعات پای برش دهید.

برنج و لوبیا فوری (4 وعده درست می کند)

عناصر

- 2 فنجان برنج قهوه ای فوری
 - 1 3/4 فنجان آب
 - 1 قوطی لوبیا
1. آب و برنج را در یک کاسه قابل استفاده در مایکروویو قرار دهید. در صورت تمایل نمک و فلفل را به دلخواه اضافه کنید.
 2. پوشش. مایکروویو را به مدت 9 دقیقه روی HIGH قرار دهید.
 3. بگذارید 5 دقیقه یا تا زمانی که آب جذب شود بماند. با چنگال پف کرده و لوبیاها را اضافه کنید.
 4. همچنین می توانید لوبیای اضافی را که برای کوسادیل استفاده نمی شد مخلوط کنید.



بلغور جو دوسر بدون پخت

عناصر

- 1/2 فنجان جو نپخته
 - 1/2 فنجان شیر
 - یک مشت میوه خشک (کشمش، زردآلو، توت، زغال اخته یا خرما)
 - (یخنه ماداب، یمنی مز ماداب، ودرگ، ماداب) لیج آتشم کی
1. مواد را در یک کاسه با هم مخلوط کنید.
 2. یک شب در یخچال قرار دهید.
 3. صبح روز بعد از صبحانه لذت ببرید. در صورت تمایل در مایکروویو قرار دهید تا گرم شود.



ساندویچ تخم مرغ آسان

عناصر

- 1 تکه نان سبوس دار (یا 1 تورتیلا)
 - 2 عدد تخم مرغ
 - گوجه فرنگی خرد شده یا خرد شده 1 قاشق
 - غذاخوری از هر نوع پنیر
1. تخم مرغ ها را در ظرفی بزنید تا زرده ها بشکند
 2. به مدت 54 ثانیه تا 1 دقیقه در مایکروویو بپزید. از مایکروفر خارج کنید و هم بزنید.
 3. دوباره در مایکروویو قرار دهید و 03 ثانیه دیگر بپزید.
 3. پس از اتمام (تخم مرغ ها باید کرکی باشند و آبدار نباشند)، تخم مرغ ها را روی یک تکه نان یا تورتیلا قرار دهید.
 4. روی آن پنیر و گوجه فرنگی بپاشید.



میکس تریل خانگی

عناصر

- مینی گندم مات (یا سایر غلات WIC)
 - چوب شور میوه خشک شده
 - بادام هندی یا سایر مغزها چیپس شکلاتی
1. مواد را در یک کیسه یا کاسه مخلوط کنید.
 2. به عنوان میان وعده سرو کنید.



ایده های ساندویچ خوشمزه



- کشمش یا موز ورقه شده را به ساندویچ کره بادام زمینی روی نان سبوس دار اضافه کنید
- نان را با خردل پخش کنید. پنیر چدار و چند برش سیب را روی آن قرار دهید.
- باقی مانده برنج و لوبیا پخته شده، پنیر چدار یا مونتری جک رنده شده و گوجه فرنگی خرد شده را در بسته بندی سرو کنید.
- هموس را روی یک تورتیلا گندم کامل بمالید و سبزیجات خامی را که در دست دارید (هویج خرد شده، کاهو، گوجه فرنگی) روی آن قرار دهید.
- پنیر رشته ای موزارلا را مکعبی خرد کنید و با گوجه فرنگی
- گیلای و یک قاشق سس سالاد بریزید. مخلوط را در یک تورتیلا قرار دهید.

میوه ها و سبزیجاتی که می توان آنها را بیرون از یخچال نگهداری کرد

• آلو	• پاپایا	• سیر	• آووکادوها
• سیب زمینی شیرین / سیب زمینی / یام	• هلو	• خربزه عسلک	• موز
• گوجه فرنگیها	• گلابی ها	• انبه	• کیوی
• اسکواش زمستانی	• آناناس	• شلیل	• طالبی
	• چنار	• لیمو و لیمو ترش	• پیازها

اگر هر یک از این میوه ها یا سبزیجات برای شما ناآشنا هستند، با متخصص تغذیه CIW خود صحبت کنید برای راه های جدید برای گنجاندن آنها در وعده های غذایی خود!

تغذیه نوزادان

شیر مادر

- شیر تازه دوشیده شده را می توان به مدت 4 ساعت در دمای اتاق قرار داد، اما اگر می دانید که فوراً از آن استفاده نمی کنید، بهتر است هر چه سریعتر شیر مادر را در یخچال یا سرد کنید. هنگامی که یخچال در دسترس نیست، ممکن است از یک خنک کننده کوچک با یخ یا یک بسته ژل منجمد برای خنک داشتن شیر تا زمانی که بتوان آن را منجمد یا در یخچال نگهداری کرد، استفاده کرد.
- شیر تازه دوشیده شده را می توان به مدت 4 ساعت در دمای اتاق قرار

شیر خشک

- در صورت عدم دسترسی به یخچال، به جای قوطی های آماده برای تغذیه 23 اونس یا شیر خشک کنسانتره، از شیر خشک مخصوص نوزادان یا قوطی های 8 اونسی شیرخشک آماده استفاده کنید.
- اگر از فرمول پودری استفاده می شود، هر بار یک بطری تهیه کنید. فقط مقدار شیر خشکی را که برای یک بار تغذیه نوزاد نیاز دارد تهیه کنید. برای دستورالعمل، برچسب روی قوطی های شیر خشک را به دقت بخوانید.
- فوراً از فرمول استفاده کنید.
- هر شیر خشکی را که پس از تغذیه یا شیر خشکی که بیش از یک ساعت در دمای اتاق باقی مانده است، دور بریزید.

1-800-WIC-1007