

# كلمات متقاطعة

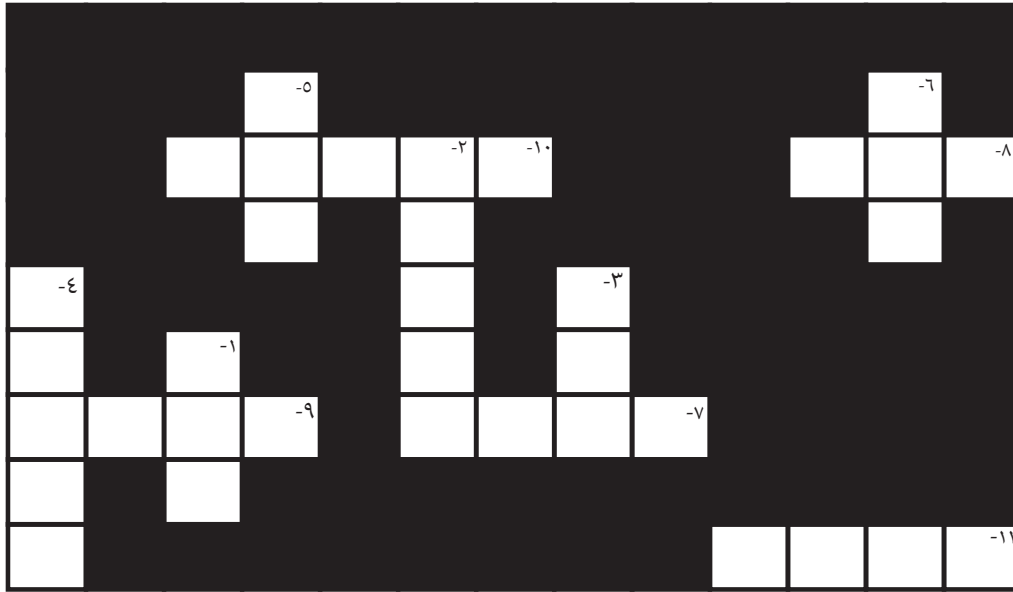


## عامودي

- ١- تتغير من الأخضر إلى الأصفر عندما تنضج، وتأتي هذه الفاكهة في غلاف طبيعي سهل الإزالة.
- ٢- هذه أمثلة على \_\_\_\_\_ التي يمكن استخدامها لتنكيه الطعام: الكزبرة، البقدونس، النعناع، الثوم الأخضر
- ٣- الزبيب هو نتيجة تجفيف \_\_\_\_\_
- ٤- يأتي منتج الألبان هذا بعدة نكهات وقد يحتوي على "بكتيريا جيدة". يمكن أن يؤكل ساد، مع الفواكه أو الخضار، وحتى تحويلها إلى غمس
- ٥- غالبًا ما يكون عنصر الإفطار هذا مصحوبًا بأطباق جانبية مثل الخبز المحمص والزيتون والجبن واللبننة
- ٦- هذه الحبوب هي غذاء أساسي لكثير من الناس في جميع أنحاء العالم، ويمكن أن تكون إما حبة مكررة أو حبة كاملة اعتمادًا على ما إذا كانت بيضاء أو بنية اللون. يستخدم في الغالب كطبق جانبي مع اليخنة.

## أفقي

- ٧- عند استخدام MyPlate: تنتمي جميع أنواع التورتيللا والخبز العربي والنان إلى مجموعة \_\_\_\_\_.
- ٨- يمكن أن تؤكل هذه الخضار من العرنوس وتقدم وجبة خفيفة شهيرة عند تجفيفها وتفرغها. يمكن أيضًا تجفيفها وطحنها إلى دقيق، والذي تستخدم في صنع الأطعمة مثل التورتيللا وبعض الخبز
- ٩- تسمى أحيانًا إدامامي، ويمكن تناول هذه الحبة على البخار وتستخدم أيضًا في صنع التوفو والتمبيه
- ١٠- هذه الخضار الخضراء الطويلة مع إكليل هي عنصر شائع يمكن إضافتها إلى الحساء واليخنات
- ١١- هذه الخضار الخضراء \_\_\_\_\_ يمكن حشوها بالأرز واللحم المفروم



National Nutrition Month® 2022

# كلمات متقاطعة

الحل

