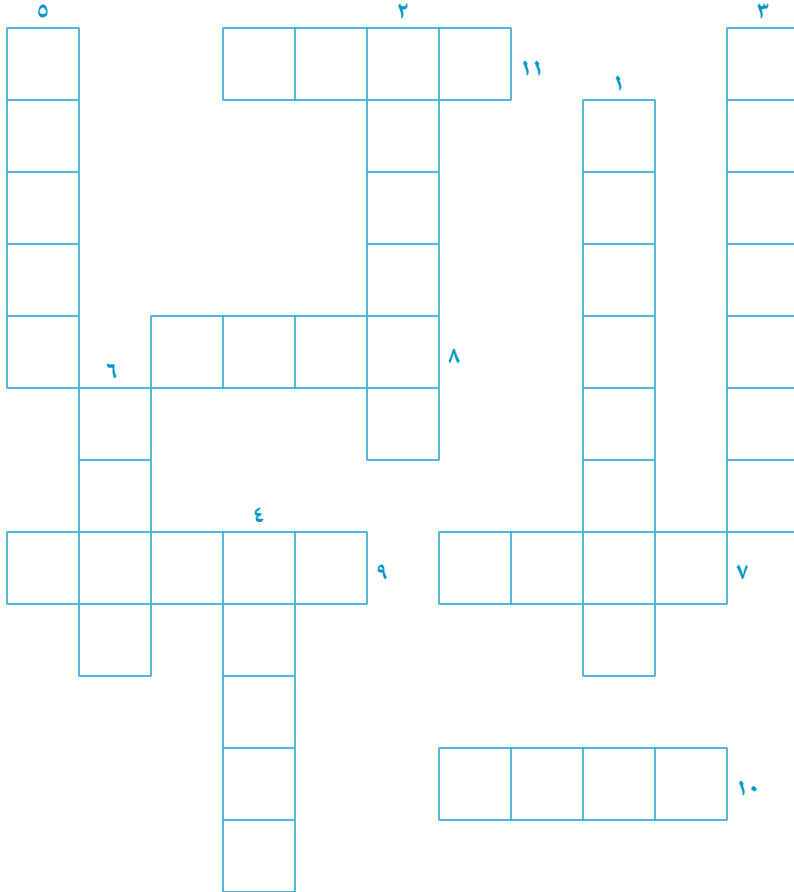




كلمات متقاطعة

عمودي



١. عندما يتم تجفيف الذرة ومعالجتها، يمكن تحويلها إلى هذا المكون الذي يستخدم لأطباق مثل عصيدة من دقيق الذرة والحصى وخبز الذرة.
٢. هذه الخضروات تشبه الأشجار الخضراء الصغيرة، ويمكنك أن تأكلها مقلية بشكل خفيف بالقليل من الدهن أو الزبدة (سوتيه) أو مطبوخة على البخار أو حتى نيئة.
٣. توجد في قسم المنتجات وغالبًا ما تكون غير متساوية من الخارج وناعمة وخضراء من الداخل عندما تنضج. كما أنها تُعد المكون الرئيسي في الغواكامولي.
٤. الرخويات ذات الصدفتين غنية بالبروتينات وفيتامين د والزنك والحديد والتحاس.
٥. المشروبات الحامضية بعض الشيء من مجموعة الألبان، وتحتوي على الكالسيوم والبروبيوتيك.
٦. الفاكهة كبيرة الحجم يمكن أن تكون مالحة أو حلوة، ويمكن تزيينها، ومن الأساسيات أثناء عيد الشكر وهي غنية بالألياف وفيتامين سي.

أفقي

٧. نوع من بذور القمح، سريعة الطهي، ويشتهر استخدامها في أطباق مثل البيلاف والتبولة والكبة.
٨. الزبادي المصفى الذي يمكن لفه بالخبز العربي مع الخيار والطماطم.
٩. يمكن أن تؤكل هذه الخضروات نيئة أو مطبوخة وتستخدم لصنع الصلصات للمعكرونة.
١٠. هذه البذور هي المكون الرئيسي في الطحينة، ويمكن إضافتها مع مجموعة متنوعة من الأطباق الأخرى أو عصرها لتصبح زيت يمكن استخدامه في الطهي.
١١. يتواجد هذا الطائر على طاولات العشاء في بعض المنازل خلال الأعياد والمناسبات الخاصة.

الحلول

