

TAN
PREPARASYON:
15 minit

TAN
REFWADISMAN:
1 èdtan

FÈ:
6 pòson
(½ tas pou chak pòson)



ENGREDYAN:

1 pòm, ki koupe nan fòm ti kib
1 kiyè pou kafe ji sitwon
½ tas seleri ki koupe nan fòm ti kib
½ tas kawòt, ki kale epi graje
½ tas rezen
½ tas (4 ons) yogout vaniy

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (87g)
Amount Per Serving	Calories
	90
	% Daily Value*
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 35mg	2%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 12g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 2g	4%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 50mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 319mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

EKSPLIKASYON:

1. Lave pòm nan ak legim yo.
2. Rasanble, koupe nan fòm ti kib, graje epi mezire tout engredyan yo anvan w kòmanse prepare resèt la.
3. Mete pòm nan ak ji sitwon an nan yon bòl pou anpeche l vin mawon.
4. Ajoute seleri a, kawòt la ak rezen yo.
5. Mete yogout la nan rès engredyan yo.
6. Kouvri l. Kite l refwadi pandan 1 èdtan pou pi piti anvan w sèvi l pou w pèmèt savè yo melanje.
7. Mete rès ki rete a nan frijidè nan limit 2 èdtan.
Manje l nan 3 jiska 5 jou.

Sèvi ak kreativite w! Eseye ajoute ½ tas nwa, amand oswa nwa pekan ki koupe pou fè ti moso nan salad la.