

TAN
PREPARASYON:
5 minit

TAN POU L
KONJLE:
2 jiska 3 èdtan

FÈ:
2 pòsyon
(1 tas pou chak pòsyon)



ENGREDYAN:

2 fig (konjle)

2 kiyè a soup lèt

Ganiti ou vle (sigjestyon: nwa, ti moso chokola, fwi ki tranche)

EKSPLIKASYON:

1. Kale fig yo epi koupe yo pou fè plizyè moso.
2. Etale moso fig endividyle yo nan yon sèl kouch nan yon plato patisri; mete plato patisri a nan frizè a pandan 2 èdtan pou pi piti.
3. Retire fig yo nan frizè a epi mete yo nan yon blenndè. Ajoute lèt epi blennde l jiskaske li kole.
4. Ajoute ganiti ou vle yo (si w ap itilize yo).
5. Sèvi l touswit.
6. Konjle tout rès yo nan yon bòl ki ka ale nan frizè san pwoblèm.

Sèvi ak kreativite w! Ajoute 2 kiyè a kafe poud kakao ki pa dous pou fè yon krèm fig ak chokola.

Pou plis ebfòmasyon sou EFNEP, vizite:

<https://efnep.ifas.ufl.edu>

Materyèl sa a baze sou travay ke Enstiti Nasyonal Manje ak Agrikilti (National Institute of Food and Agriculture), Depatman Agrikilti Ameriken (U.S. Department of Agriculture), EFNEP sipòte. USDA ak Ekstansyon IFAS Inivèsite Florida a se founisè ak anplwayè ki garanti egalite chans.