

SALAD PWA NWA AK KOUSKOUS

TAN
PREPARASYON:
10 minit

TAN POU'L
KWIT:
10 minit

FÈ:
8 pòsyon
(½ tas pou chak pòsyon)



ENGREDYAN:

½ tas bouyon (poul oswa legim)
½ tas kouskous ki pa kwit
1 ½ kiyè a soup lwl vejetal
1 kiyè a kafe vinèg sid pòm
½ kiyè a kafe kimen (cumin) moulen
1 kiyè a soup ji sitwon fre (si w vle)
1 bwat konsèv (15 ons) pwa nwa, ki koule epi rense

½ zonyon, ki koupe pou fè ti moso fen
½ piman dous, ki koupe pou fè ti moso fen
½ tas mayi antye konjle ki dekonjle oswa ki nan bwat konsèv
Sèl ak pwav nwa selon gou w
2 kiyè a soup silanntwo fre ki koupe pou fè ti moso (si w vle)

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (108g)
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 8g	21%
Total Sugars 1g	0%
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	14%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 270mg	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:

- Anvan w kòmanse prepare resèt la:
 - Lave piman dous wouj oswa vèt la ak silanntwo a (si w ap itilize l).
 - Lave epi prije sitwon an nan yon ti bòl (si w ap itilize yo).
 - Koule epi rense pwa nwa yo ak mayi a (si w ap itilize mayi ki nan bwat konsèv).
 - Rasanble, koupe pou fè ti moso fen epi mezire tout engredyan yo.
- Fè bouyon an yon ti kaswòl epi mete kouskous la ladan l.
- Kouvri kaswòl la epi retire l sou dife a. Kite l poze pandan 5 minit.
- Nan yon gwo bòl, bat lwl la, vinèg la, kimen an ak ji sitwon an (si w ap itilize l) ansanm.
- Ajoute pwa yo, zonyon an, piman dous lan ak mayi a nan melanj vinèg ak lwl la epi melanje l.
- Byen brase kouskous la avèk yon fouchèt, pandan w ap kraze tout boul li fè yo. Ajoute l nan pwa yo ak legim yo epi byen melanje l.
- Goute l. Ajoute sèl ak pwav nwa si w vle.
- Ajoute silanntwo a (si w ap itilize l) epi sèvi l.
- Mete rès ki rete a nan frijidè nan limit 2 èdtan. Manje l nan 3 jiska 5 jou.

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 anpliwayè ki garanti egalite chans.