

**TAN  
PREPARASYON:**  
10 minit

**TAN POU'L  
KWIT:**  
1 èdtan, 20 minit

**FÈ:**  
16 pòson  
(½ tas pou chak pòson)



## ENGREDYAN:

2 kiyè a soup lwil vejetal	2 bwat konsèv (28 ons)
2 zonyon, ki koupe nan fòm ti kib	tomat ki kraze
½ kiyè a kafe poud lay	1 kiyè a soup asezònman italyen
2 kawòt, kale epi koupe nan fòm ti kib	Sèl ak pwav nwa selon gou w
¾ tas seleri ki koupe nan fòm ti kib	2 tas epina kri, ki koupe pou fè gwo moso (fakiltatif)

## EKSPLIKASYON:

1. Lave legim yo.
2. Rasanble, koupe nan fòm ti kib epi mezire tout engredyan yo anvan w kòmanse prepare resèt la.
3. Chofe lwil la nan yon gwo kaswòl sou dife mwayen.
4. Ajoute zonyon an ak poud lay la. Kwit yo pandan anviwon 10 minit oswa jiskaske zonyon an vin transparan.
5. Ajoute kawòt la ak seleri a epi kwit li pandan 5 minit jiskaske li yon tijan mou.
6. Ajoute tomat yo ak asezònman italyen an. Brase l jiskaske tout engredyan yo melanje. Goute l epi ajoute yon ti kantite sèl ak pwav si w vle.
7. Monte dife a sou mwayen dou epi fè sòs la bouyi.
8. Kou li bouyi, bese dife a fè l vin dou. Fè l bouyonnen san kouvri pandan 30 minit pou pi pití.
9. Mete epina a epi kwit li pandan 2 minit oswa jiskaske epina a ramoli.\*
10. Mete rès ki rete a nan frijidè nan limit 2 èdtan. Manje l nan 3 jiska 5 jou.

\* Pou gen yon sòs ki pi pwès, blennde l nan yon blenndè oswa nan yon wobo kizin.

**Sèvi ak kreativite w!** Itilize kòm sòs pou pat oswa kòm sòs pitza.

Resèt sa a konjle byen. Dekonjle l nan frijidè a pandan nwit la, apresa rechofe l epi manje!

Pou plis ebfòmasyon sou EFNEP, vizite:

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

Matryèl 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 Inivèsité Florida a se founisè ak anpliwayè ki garanti egalite chans.

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (87g)
<b>Calories</b>	<b>90</b>
% 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.