

MELANJ ASEZÒNMAN EATING SMART

UF | IFAS Extension
UNIVERSITY of FLORIDA

TAN

PREPARASYON:

10 minit

FÈ:

2 ½ tas



ENGREDYAN:

1 ¼ kiyè a kafe pwav nwa

1 kiyè a soup poud lay

2 kiyè a soup pay pèsi seche

¾ tas zonyon seche ki koupe pou fè ti moso

fen

2 tas poud lèt

EKSPLIKASYON:

1. Rasanble epi mezire tout engredyan yo anvan w kòmanse prepare resèt la.
2. Melanje tout engredyan yo nan yon ti bòl.
3. Konsève l nan yon kontenan ki pa kite lè antre.
4. Itilize l nan resèt *Makawoni ak Vyann Bèf ak Chili ak Tomat la epi nan resèt Vyann Bèf ak Pòmdetè a selon endikasyon yo.*

Yo itilize Melanj Asezònman Eating Smart sa a nan de (2) resèt nan liv kizin *Eating Smart • Being Active Let's Cook! (Manje ak Entelijans • Rete Aktif Ann Fè Manje!)* a. Konsève melanj la nan yon sachè plastik oswa nan yon bòl ou ka sere nan yon bifèt avèk lòt epis jiskaske w pare pou itilize l.

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.