

TAN
PREPARASYON:
10 minit

TAN POU'L
KWIT:
10 minit

FÈ:
4 pòsyon



ENGREDYAN:

Espre pou kizin ki anpeche manje kole nan chodyè

1 ze

½ tas lèt

¼ kiyè pou kafe sèl

4 tas kònflèks

2 blan poul kri san zo, san po, ki koupe pou fè ti moso

EKSPLIKASYON:

1. Chofe fou a davans sou 375°F.
2. Rasanble, koupe epi mezire tout engredyan yo anvan w kòmanse prepare resèt la.
3. Espre plato patisri a avèk espre pou kizin nan.
4. Melanje ze a, lèt la ak sèl la avèk yon fouchèt nan yon ti bòl.
5. Mete kònflèks la nan yon sache plastik ki ka sele, sele l epi kraze l pou fè l fè myèt.
6. Tranpe moso poul yo nan melanj ze ak lèt ki bat la, apresa lage moso poul yo nan sache plastik ki gen kònflèks la epi sele l. Souke l pou yo kouvri menm jan.
7. Mete ti bouche yo nan yon sèl kouch nan plato patisri a.
8. Kwit li nan fou a pandan 10 minit. Verifye si l fin kwit epi kontinye kwit li si sa nesesè. Ti bouche yo fin kwit lè yo mawon dore epi yo pa gen pati ki woz sou anndan lè yo koupe yo.
9. Sèvi yo avèk kètchòp oswa sòs babekyou.
10. Mete rès ki rete a nan frijidè nan limit 2 èdtan. Manje l nan 3 jiska 5 jou.

Nutrition Facts

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 Cup (189g)
Amount Per Serving	
Calories	210
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 95mg	32%
Sodium 640mg	28%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 22g	44%
Vitamin D 1mcg	4%
Calcium 62mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 308mg	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.

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 anpliwayè ki garanti egalite chans.