

# Pare Pwòp Bòl Sereyal Ou

Kantite ki ekri pi ba la yo ap bay 2 bòl sereyal.

Ou ka fè plis oubyen mwens, si ou kenbe menm pwopòsyon yo.

Chwazi engredyan yo, epi swiv enstriksyon ki ekri nan do anbalaj la pou fè yon manje ki gen bon gou.



<b>Sereyal Debaz</b> 2 tas sereyal kwit	+	<b>Fwi ak Legim</b> Fre / Konjle / Nan Bwat (Chwazi youn nan chak kategori)	+	<b>Pwoteyin</b> 1/2 tas, byen kwit	+	<b>Sòs</b> 1/3 tas	+	<b>Dekorasyon</b> Fakiltatif, dapre gou ou
Diri wouj Pasta ble antye Fawo oswa kinoa Kouchkouch ble antye Diri sovaj Pitimi Polenta oswa avwàn		<b>Fwi (1/2 tas)</b> : Pòm, blouber, frèz, zannnanna <b>Legim (1/2 tas - 1 tas)</b> : Pwawwon, djondjon, kawòt, bwokoli, jouwoumou, zoukini, konkonm, fennouy, bòk chòy, berejenn fri <b>Legim Vèt (1 tas)</b> : Fèy leti, kel, awougoula, zepina, legim vèt melanje <b>Nenpòt ki manje ki rete nan frijidè a !</b>		Vyann moulen, poul oswa kodenn (chwazi sa ki san grès, oubyen retire grès la) Krevèt oubyen pwason Pwa, lanti, pwa pijon, edamam, oswa toufou (san dlo, epi sote) Ze (kwit nenpòt ki jan)		Sòs ki pa gen anpil sodyòm, oswa vinegrèt senp Salsa Yogout ki pa gen anpil grès		Fwomaj graje ki pa gen anpil grès Zanmann oubyen nwa griye Grenn sitwouy oswa grenn tounesòl Tranch zaboka, oliv, jalapenno, oubyen salsa Zèb rache (silantwo, pèsi) Sòs pike

## Vinegrèt senp



3 gran kiyè lwil doliv

1 ti kiyè sèl

2 gran kiyè vinèg wouj

1/4 ti kiyè pwav

Melanje jouktan yo entegre.

**kontinye>**

# Enstriksyon :

1. Kwit sereyal yo dapre enstriksyon ki sou anbalaj la.
2. Pandan sereyal yo ap kwit, lave ak dekoupe fwi ak legim ou yo. Si w ap sèvi avèk legim ki nan mamit oswa ki te konjle, dekonjle yo epi retire tout dlo ki ladan. Si w ap sèvi avèk fwi ak legim kri, dekoupe yo an ti moso ki ka bay yon bouche oswa an tranch.
3. Pare sòs yo. Si ou gen manje ki te rete, sèvi avèk li pou brase nan sòs la oubyen pou dekore salad la.
4. Gaye grenn yo nan fon yon bòl mwayenn, epi depoze fwi, legim, ak pwoteyin sou yo. Woze yo ak sòs la, epi mete dekorasyon an sou yo.

## Eseye Kobinezon sa yo

### Bòl tako :

Diri wouj / tomat + zonyon  
+ pwav / vyann moulen  
oswa poul dekoupe / oliv +  
jalapenno + yogout ki pa  
gen anpil grès + fwomaj rape  
/ sòs pike oubyen salsa

### Bòl legim :

Leti + kinoa oswa kouchkouch  
/ legim kwit oubyen kri ou  
renmen + yon lòt legim  
(fennouy, bòk chòy, berejenn  
fri) / vinegrèt senp / grenn  
tounesòl

### Salad solèy leve :

Awwàn / frèz dekoupe + pèch  
nan mamit + blouberi konjle  
/ kannbèj sèk oubyen siwo  
myèl / grenn zanmann kase

## Moun ki konn gou bouch ou ?

Ou ka fè yon bòl sereyal dapre gou ou ! Mande timoun yo konpoze pwòp bòl sereyal yo avèk diferan kalite engredyan. Fè yo sanble figi ki komik oswa kreye dekorasyon pou mete sou yo.

**Ou pa gen anpil tan ?** Sèvi avèk menm sereyal yo plizyè fwa, nan diferan jan. Kwit yon gwo mamit diri oubyen pasta, epi sèvi avèk li pou manje plizyè fwa. Ou mèt manje salad la frèt oubyen cho tou - eseye pasta cho yon swa, epi yon salad vèmisèl frèt nan demen.

## Ou vle fè ekonomi ?

Salad sereyal ki rete ka fè yon bon plat manje midi. Pifò sereyal yo bon mache, epi yon gwo pakèt diri oubyen lanti ap dire lontan nan gadmanje w.

## Èske ou toujou genyen

**engredyan ki rete ?** Fè yon bòl salad ki gen engredyan apètisan, epi ajoute yon bouyon legim chofe pou fè yon soup rapid ki gen bon gou !

