

# Lè pou Ti Goute : Chwazi 2 ladan yo Sèlman !

Chwazi nan nenpòt 2 kategori manje (oubyen plis !) pi ba la a, pou pare yon ti goute byen ekilibre. Eseye fè legim oswa fwi yo soti nan 2 kategori manje yo.



Legim 1/2 tas	Fwi 1/2 tas	Pwoteyin	Engredyan ki fèt avèk lèt	Grenn
Ti kawòt oswa baton kawòt Baton seleri Pwawwon oswa konkonn tranche Pwa vèt oswa pwa esnap Seriz tranche oswa ti tomat Zaboka Wonn oubyen tranch patat dous kwit Sòs tomat	Tranch pòm, zoranj, melon, bannann, rezen, oswa lòt fwi fre Yon ponyen kannbèj, oswa rezen, oswa lòt fwi sèk (1/4 tas) Frèz fre oswa konjle (ki dekonjle) Zoranj mandaren, zannanna, oswa pèch nan mamit Ji fwi 100 % Konfiti pòm	Yon ponyen pistach, oswa zanmann, oswa nwazèt, oswa lòt grenn 2 gran kiyè manba oswa bè tounesòl Yon ponyen grenn sitwouy, oswa grenn tounesòl, oswa lòt grenn 1/2 tas edamam fre, oswa konjle (ki dekonjle), oswa ki seche Yon ze bouyi ki di 1/4 tas pire oswa sòs pwa	1 baton fwomaj ki pa gen anpil grès, kib 1 ons, fwomaj rape oswa an tranch 4 - 6 ons yogout ki pa gen anpil grès 1 ti vè lèt Fwomaj egoute ki pa gen anpil grès	Yon ponyen krakè ki fèt ak grenn antye 1/2 tas sereal ki fèt ak grenn antye oswa grannola 2 tas pètpèt mayi 1 pita ki fèt ak grenn antye oswa 1 tranch pen griye 1 ponyen tòtiya chip ki fèt lakay (gade resèt pi ba la a)

## Tòtiya Chip ki Fèt Lakay



Pou fè tòtiya chip lakay ou, koupe tòtiya mayi an tranch, kwit nan lwil vaporize, epi kite li nan fou ki chofe a 375°F pandan 8 - 10 minit.

Mete yon pense fwomaj anvan ou kwit li, pou ba li plis gou.

**kontinye>**

# Konsèy :

**Avètisman pou sekirite !** Veye byen pou manje a koupe ak tranche yon jan pou li pa trangle moun. Koupe manje ki won yo tankou ti tomat ak rezen an katye, tranche manje ki difisil pou kraze nan bouch tankou begèl ak vyann ki di an ti moso, gaye manje ki kole tankou manba yo an kouch ki mens, epi kwit oswa koupe manje ki di ak kwoustiyan tankou ti kawòt ak bretzèl an ti moso. Rete pre timoun yo pandan y ap manje.

## Eseye Kobinezon sa yo pou Ti Goute

### Krèm Alaglas Bannann :

Bannann tranche nan sans longè + yogout ki pa gen anpil grès + pistach kase + frèz dekoupe + grannola

### Bouche Nacho :

Tòtiya chip ki fèt lakay + ti tomat ak pwavwon vèt + pwa nwa + salsa + fwomaj cheda ki rache cheese

### Pwavwon pou Tranpe :

Ti pwavon an klòch ki plen avèk pire + krakè ki fèt ak grenn antye

### Bwochèt pou fè Ti Goute :

(Sou yon bwochèt oswa yon bagèt) konkonm tranche + fwomaj an kib + rezen + ze bouyi ki di

### Papiyon Bretzèl :

Seleri + krèm fwomaj + bretzèl (pou fòmè zèl yo !) + rezen

**Moun ki konn gou bouch yo ?** Mete ti goute yo nan pwòp tiwa oswa kazye yo nan frijidè oubyen nan gadmanje. Bay timoun yo dwa pou yo chwazi sa yo vle nan pami ti goute ki disponnib yo !

**Ou pa gen anpil tan ?** Anbale ti goute yo davans pou semenn lan nan ti sache oswa nan kontenè ki sèvi plizyè fwa, lè ou gen tan fè sa. Pran yo anvan ou soti nan pòt lakay ou !

**Ou vle fè ekonnomi ?** Achte fwi ak legim an gwo, epi fè travay preparasyon an ou menm ! Chwazi fwi ak legim ki konjle oswa an bwat, si sa ou renmen yo pa an sezon.

**Kouman pou fè sa tounen yon ti goute pou ou pote ale ?** Chwazi manje ou ka kenbe nan men, tankou baton legim, tranch fwi, ak baton fwomaj, oubyen manje sèk tankou nwa, krakè grenn antye ak sereyal. Veye byen pou tout ti goute ki ka koule oubyen kite kras fèmèn nan yon kontenè sele !

**Èske ou vle yon manje tou pare, oswa yon manje pou ou “kwit 1 fwa ak manje 2 fwa” ?** Pare gwo kantite nan resèt tankou grannola, pire, oswa tòtiya chip, pou ou genyen yo anba men ou pandan tout semenn lan.

