Fason pou

Prepare Repa

Fanmi w Pandan W Ap Viv nan

Lojman Tanporè

Pou jwenn sous manje nan kominote w la, rele Liy Asistans Telefòn Gratis FoodSource (Sous pou Manje) nan: 1-800-645-8333 oswa liy TTY nan 1-800-377-1292

Ou kapab prepare repa ki bon pou sante a pou fanmi w kèlkeswa kote w ap viv.

Lèt ak Pwodui ki Gen Lèt	• Lèt ki nan konsèv, nan bwat (ki estab sou etajè), ki nan ti bwat oswa lèt an poud ki pa gen anpil grès* • Ti soup (Pouding) yo mete nan pakè anvan, oswa ki nan konsèv*
Vyann, Pwason, Volay ak Lòt Vyann Altènatif	• Manje ki nan bwat konsèv ki pare pou manje* (pwa, lantiy, pwason, poul, bèf) • Soup ak ragou ki pa gen anpil sodyòm* • Manba, nwa ak grenn ki pa gen sèl
Fwi	• Fwi ki nan konsèv* oswa tas ki estab sou etajè*(nan seksyon 100% ji fwi) • Fwi sèk • Tas ki gen sòs pòm (ki pa gen fwi)* • Fwi ki fre*
Legim	• Legim ki nan konsèv* • Sòs tomat oswa pat* • Legim fre*
Sereyal ak Grenn	• Pen ki gen grenn antye • Begèl, ti gato, pen mayi • Ba sereyal oswa ba granola • Diri jòn ki kuit pi rapid • Sereyal ki tou pare pou manje cho oswa frèt. • Ble antye oswa tòtiya mayi ki fen* • Bonbon sèl (Crackers), gato diri, pòpkòn (ki pa bere), bretzèl
Lòt	• Fwi konsèv 100% • Bwat oswa nan boutèy ji fwi ak legim 100%* • Sòs tomat, moutad, ak lòt kondiman • Sik, epis, asezònman • Fwomaj pou pat di ki rache (Pamezan, Romaren)

**Mete l nan frijidè apre w fin ouvè oswa prepare l*

Resèt

Avwàn ki Pa Kuit

Engredyan
½ tas avwàn ki pa kuit
½ tas lèt
Yon ponyen fwi sèk
(rezen, abriko, gwozèy, kranbèri oswa dat)
Yon ponyen nwa (zanmanm, nwa, arachid, nwa kajou).

1. Melanje engredyan yo ansanm nan yon bòl.
2. Mete yo nan frijidè pandan tout lannuit la.
3. Amize w ak manje maten w nan demen maten. Mete l nan mikwo-ond pou chofe l, si w vle.

Pen ak Ze ki Fèt Byen Fasil

Engredyan
1 tranch pen ble antye
(oswa 1 tòtiya)
2 ze
Tomat ki koupe an tranch oswa an mòso
1 kiyè nenpòt kalite fwomaj

1. Bat ze a nan yon bòl pou kase jòn lan.
2. Kuit li nan mikwo-ond pandan 45 jiska 1 minit. Retire l nan mikwo-ond lan epi melanje l. Mete l nan mikwo-ond lan ankò, epi kuit pandan yon lòt 30 segond.
3. Lè l fin kuit (ze a dwe mòl, li pa dwe likid), mete ze a sou yon mòso pen oswa tòtiya.
4. Mete fwomaj ak tomat sou li.

Melanj Fwi Sèk ki Fèt nan Kay

Engredyan
Ti Frosted ki fèt ak Ble
(oswa lòt sereyal ki fèt ak Ble)
Bretzèl
Fwi sèk
Nwa kajou oswa lòt nwa
Chips chokola

1. Melanje engredyan yo nan yon sak oswa yon bòl.
2. Sèvi l kòm goute.

Quesadillas ki fèt ak Fwomaj ak Pwa

Engredyan
2 ble antye oswa tòtiya mayi
1 bwat pwa nwa
(seche ak rense)
1 bwat epina rache ki glase
(deglase epi ki seche)
Tomat rache
Fwomaj Cheda oswa Monetary Jack

1. Mete yon tòtiya nan yon bòl.
2. Mete epina, fwomaj, pwa ak tomat la nan tòtiya a. Mete valè ou vle a oswa ti kantite ou vle a. Mete lòt legim ou vle.
3. Mete dezyèm tòtiya a sou li.
4. Chofe l nan mikwo-ond lan jiskaske fwomaj la fonn, epi quesadilla a chofe pandan tan sa.
5. Koupe mòso quesadilla an seksyon tat tankou yon pizza.

Diri ak Pwa ki Kuit Pi Rapid **(fè 4 pòsyon)**

Engredyan
2 tas diri jòn ki kuit pi rapid
1 ¾ tas dlo
1 bwat pwa

1. Mete dlo ak diri a nan yon bòl ki kapab ale nan mikwo-ond lan. Si w vle, mete sèl ak pwav pou ba l gou.
2. Kouvri l. Mete mikwo-ond la sou volim WO pandan 9 minit.
3. Kite l repoze pandan 5 minit oswa jiskaske dlo a absòbe. Ouvè l avèk fouchèt la epi ajoute pwa yo.
4. Ou kapab melanje l avèk pwa ki te rete anplis ou pa t itilize pou quesadillas la tou.

Lide pou Fè Sandwitch ki Gen Bon Jan Gou

- Ajoute rezen oswa moso fig nan yon sandwitch ki gen manba sou pen antye konplè ki fèt ak ble.
- Pase moutad anndan pen an. Mete fwomaj cheda ak plizyè mòso pòm.
- Sèvi rès diri ki kuit ak pwa yo, fwomaj Cheda oswa Monterey Jack ki koupe, nan yon sandtwitch (wrap), epi mete tomat ki koupe yo.
- Mete oumous sou tòtiya ki fèt ak ble antye, epi mete nenpòt legim koupe ou gen sou mwn w sou li (tankou kawòt, leti, tomat koupe).
- Koupe fwomaj motzarela an kib, epi melanje l avèk tomat seriz ak yon kiyè ki plen ak vinegrèt. Mete melanj la nan yon tòtiya.

Fwi ak Legim nou Kapab Konsève San li Pa nan Frijidè

- Zaboka
- Fig
- Kiwi
- Kantaloup
- Zonyon
- Lay
- Melon Myèl
- Mango
- Nektarin
- Sitwon ak Sitwon vèt
- Papay
- Pèch
- Pwa
- Anana
- Bannan
- Prin
- Patat/Pòmdetè/Yanm
- Tomat
- Potiwon

Si ou pa abitye ak fwi oswa legim sa yo, pale ak Nitrisyonis WIC ou a pou w konn nouvo fason pou ajoute yo nan repa w!

Prepare repa Tibebe yo

Lèt manman

- Ou kapab kite lèt manman ou fenk rale a nan tanperati chanm nan pandan 4 èdtan, men li pi bon si w mete l nan frijidè, oswa ou mete l fre pi vit ou kapab, si w konnen ou pa pral itilize l tousuit. Lè w pa gen frijidè ki disponib, ou kapab sèvi ak yon ti iglou ki gen glas, oswa yon pakè jèl glase ou ka itilize pou kenbe lèt la fre jiskaske ou kapab mete l glase oswa nan frijidè.
- Jete nenpòt rès lèt manman ki rete nan bibon an apre ou fin bay manje.

Lèt pou Tibebe

- Si w pa gen aksè ak yon frijidè Itilize yon preparasyon lèt an poud pou tibebe, oswa yon bwat lèt pou tibebe 8 ons ki tou prepare pou sèvi, nan plas bwat 32 ons ki tou prepare pou sèvi, oswa lèt pou tibebe konsantre ki tou prepare a.
- Si ou ap itilize yon bwat lèt pou tibebe, prepare yon boutèy alafwa. Fè sèlman kantite lèt pou tibebe timoun nan bezwen pou li nouri. Li etikèt ki sou bwat lèt pou tibebe a ak prekosyon pou w kapab konnen enstriksyon yo.
- Itilize lèt pou tibebe a tousuit.
- Jete nenpòt lèt pou tibebe ki rete nan boutèy la apre ou fin nouri l oswa jete lèt tibebe ki rete nan tanperati deyò pandan plis pase inèdtan.

1-800-WIC-1007

WIC

@MassWIC

www.mass.gov/wic

Enstitisyon sa a ofri tout moun opòtinite egalego.

DPH

1-298-4-13 Haitian Creole