

Kalandriye pou Edikasyon sou Nitrisyon 2022

"Rekonekte, Renouvele epi Aktyalize!"

Resèt yo

PWA WOUJ AK SOUP JOUMOU - JANVYE

Pwa Wouj ki Kuit ak Curry epi Soup Joumou sa a trè rapid e fasil, e l ap rechofe anndan ou nan sware lè li fè frèt!

Depans Total: Resèt \$3.39 / Pòsyon \$0.57

Dire Total: 40 minit

Pòsyon: 1.33 tas yo chak

ENGREDYAN

- 1 zonyon jòn
- 2 tèt lay
- 1 ti kiyè jenjanm fre ki graje
- 1 gwo kiyè luil doliv
- 1 gwo kiyè poud curry
- 1 kanèt 15 ons pire joumou
- 1 tas pwa wouj ki sèch
- 6 tas bouyon legim
- 1/2 ti kiyè sèl

ENSTRIKSYON

1. Koupe zonyon an tou piti, rache lay lan, epi rape jenjanm lan. Ajoute zonyon an, lay lan ak jenjanm lan nan yon gwo kaswòl ak luil doliv epi sote yo nan nivo chalè mwayen jouk zonyon yo vin mou (anviwon 5 minit).
2. Ajoute poud curry an epi kontinye sote yo pandan anviwon yon minit anplis.
3. Ansuit, ajoute pire joumou an, pwa ak bouyon legim lan. Brase yo pou yo melanje.
4. Mete yon kouvèti sou kaswòl lan epi fè soup lan bouyi nan yon nivo chalè wo mwayen. Yon fwa l bouyi, desann chalè an nan nivo mwayen ki fèb. Kite soup lan redui, brase l detanzantan, pandan 20 minit.
5. Finalman, goute soup lan epi ajoute sèl lan pou goute (anviwon ½ ti kiyè). Sèvi l cho ak pen pou yo ka tranpe ladan l!

NITRISYON

Pòsyon: 1.33 tass • Kalori: 175 kcal • Glisid: 29 g • Pwoteyin: 9 g • Grès: 3 g • Sodyòm: 1141 mg • Fib: 12 g

TI BISKUIT KI FÈT AK CHEDDAR K AP DEGOUTE - FEVRIYE

Ti biskuit ki Fèt ak Cheddar ki rich, lejè epi ki chaje fwomaj sa yo fasil menm jan ak lè ou ap fè ti biskuit lakay.

Depans Total: \$3.15 resèt / \$0.26 chak

Dire Total: 28 minit

Pòsyon: 12 ti biskuit

ENGREDYAN

- 2.25 tas farin ki sèvi pou tout bagay
- 1 ti kiyè sèl
- 1 gwo kiyè levi chimik
- 1/4 ti kiyè poud lay
- 1 ti kiyè sik
- 4 ons fwomaj cheddar, dechikte
- 3 zonyon vèt, ki dekoupe an moso
- 1 demi lit krèm fwete ki pwès

ENSTRIKSYON

1. Chofe fou an davans nan nivo 400°F. Tapise yon gwo plak kuison ak papye pachemen .
2. Nan yon gwo bòl, brase ansanm farin, sèl, levi, poud lay ak sik jouk yo fè yon sèl.
3. Ajoute cheddar ki dechikte an ak zonyon vèt ki dekoupe an moso nan melanj farin lan epi brase yo pou yo fè yon sèl ankò.
4. Ajoute krèm pwès lan epi brase l jiskaske yon pat ki kole epi mou vin fòme.
5. Depoze pat lan avèk yon kiyè sou plak kuison ki gen papye pachemen an, anviwon 1/3 tas pou chak ti biskuit. Ou ta dwe jwenn anviwon 12 ti biskuit. Asire w ou kite youn oswa de pous ant chak ti biskuit paske yo ap pran gwozè pandan yo ap kuit anba fou an.
6. Kuit ti biskuit yo anba fou pandan 18-20 minit nan yon fou ki te deja konplètman chofe a 400°F, oswa jouk yo bay yon ti koulè mawon dore sou do yo. Sèvi yo cho.

NITRISYON

Pòsyon: 1 ti biskuit

sèk • Kalori: 261.95 kcal • Glisid: 20.24 g • Proteyin: 5.81 g • Grès: 17.76 g • Sodyòm: 392.08 mg
• Fib: 0.74 g

SALAD KINOWA AK VINEGRÈT KI FÈT AK SITWON JÒN EPI KIKIMA - MAS

Ekilibre ou ak Salad Kinowa sa a ki lejè, fre, ki gen gou asid avèk yon Vinegrèt mezon ki fèt ak Sitwon epi Kikima prepare a domisil.

Depans Total: \$4.92 resèt / \$2.46 pòsyon

Dire Total: 30 minit

Pòsyon: 2 gwo salad

ENGREDYAN

KINOWA

- 1/2 tas kinowa ki pa kuit
- 1/8 ti kiyè sèl

VINEGRÈT KI FÈT AK SITWON JÒN EPI KIKIMA

- 2 gwo kiyè bè ki fèt ak zanmann
- 3 gwo kiyè dlo cho
- 1 gwo kiyè ji sitwon jòn
- 1/2 ti kiyè jenjanm ki pile
- 1/4 ti kiyè kikima ki pile
- 1 ti kiyè sik
- 1/8 ti kiyè sèl
- pwav ki fenk moulen (anviwon 1/8 ti kiyè)

SALAD

- 4 tas ti legim vèt
- 1 pòm Granny Smith
- 2 gwo kiyè cranberry ki seche
- 2 gwo kiyè zanmann ki tranche

ENSTRIKSYON

1. Byen rense kinowa a nan yon paswa fen. Ajoute kinowa, 1/8 ti kiyè sèl, ak 3/4 tas dlo nan yon ti kaswòl pou sòs. Mete yon kouvèti sou li epi fè l bouyi nan gwo chalè. Yon fwa l bouyi, desann chalè an ba epi kite l redui pandan 15 minit. Apre 15 minit kinowa ta dwe soup. Vide kinowa sou yon plato oswa yon pla kuison, apres a mete l nan frijidè pou l refwadi pandan anviwon 10 minit.
2. Pandan kinowa ap kuit, prepare vinegrèt ki fèt ak sitwon jòn epi kikima a. Nan yon bòl oswa yon po, melanje bè ki fèt ak zanmann, dlo cho (kòmanse ak 2 gwo kiyè), ji sitwon jòn, jenjanm moulen, kikima moulen, sik, sèl ak pwav (anviwon 5 tou yon moulen pwav). Bat li byen bat jiskaske bè zanmann lan melanje totalman ak likid lan epi melanj lan vin soup. Ajoute plis dlo, si sa nesèsè, pou rann vinegrèt lan soup epi li ka vide (mwèn te itilize 3 gwo kiyè ototal). Mete vinegrèt lan nan frijidè an jouk li pare pou sèvi.
3. Tranche pòm Granny Smith lan fen.
4. Pou bati salad yo, mete 2 tas ti legim vèt nan chak gwo bòl. Ajoute mwatye nan tranch pòm yo nan chak, apres a vide anviwon 1/2 tas kinowa ki kuit e ki frèt sou tèt li. Soupoudre yon gwo kiyè cranberry ki seche ak zanmann ki tranche sou chak salad. Finalman, awoze l ak vinegrèt ki fèt ak sitwon jòn epi kikima sou tèt li, epi sèvi l.

NITRISYON

Pòsyon: 1 Pòsyon • Kalori: 153.85 kcal • Glisid: 27.5 g • Pwoteyin: 3.35 g • Grès: 3.9 g • Sodyòm: 846.7 mg • • Fib: 5.9 g

MORI KI KUIT ANBA FOU AK BÈ LAY - AVRIL

Mori ki Kuit Anba Fou ak Bè Lay sa a ki rich epi ki epise sa a se yon soupe ki gen anpil gou nan yon sware wikenn ki ka prepare nan mwens pase 30 minit, apati pwodui debaz ou gen nan gadmanje ou.

Depans Total: \$3.56 resèt / \$1.78 pòsyon

Dire Total: 30 minit

Pòsyon: 2

ENGREDYAN

- 2 gwo kiyè bè (tanperati anbyan)
- 1 gwo kiyè luil doliv
- 2 tèt lay, rache
- 1/8 ti kiyè paprika
- 1/8 ti kiyè sèl
- 1 gwo kiyè pès ki byen dekoupe
- 8 ons mori (de filè 4 ons)
- 1 sitwon ki fre

ENSTRIKSYON

1. Chofe fou an davans nan nivo 400°F. Nan yon ti bòl, melanje bè an, luil doliv la, lay la, paprika a, sèl la ak pès ki dekoupe. Brase yo jiskaske li fòmè yon pat ki ase soup.
2. Pran yon ti kiyè bè lay epi vide l sou tout sifas yon ti plato kuison pou anpeche pwason an kole. Ajoute filè mori yo nan pla epi apres a andui tout bò pwason an ak rès lay la.
3. Dekoupe mwatye nan sitwon jòn lan epi ajoute moso sitwon jòn yo nan plato kuison an ak pwason an. Koupe rès 1/2 sitwon jòn ki rete a an moso pou ou ka sèvi l.
4. Kuit mori an nan fou pandan 20 minit oswa jiskaske li fann fasilman ak yon fouchèt epi tanperati entèn lan atenn 145°F. Vide tout ji ki anba pwelon an sou pwason an. Sèvi mori an tousuit ak rès moso sitwon jòn fre ki rete yo pou peze ji an sou tèt li.

NITRISYON

Pòsyon: 1 Pòsyon • Kalori: 267.6 kcal • Glisid: 3.9 g • Pwoteyin: 20.95 g • Grès: 18.6 g • Sodyòm: 301.85 mg • Fib: 1 g

SALAD EPISE KI FÈT AK KONKONM EPI ANANA - ME

Salad Epise ki fèt ak Konkonn epi Anana sa a se yon melanj san parèy gou sèl, dous ak epise ki rann li yon plezi pou ete an ou pa ka kite.

Depans Total: \$4.41 resèt / \$1.10 pòsyon

Dire Total: 10 minit

Pòsyon: 1.25 tas yo chak

ENGREDYAN

- 1 konkonn (3 tas dekoupe)
- 1/2 liv moso anana konjle (2 tas)
- 1/2 tas koryand ki dekoupe
- 1.5 ti kiyè gochujang
- 3 gwo kiyè vinèg diri
- 1 gwo kiyè sik

ENSTRIKSYON

1. Dekonjele moso anana yo epi dekoupe konkonn lan an moso ki prèske menm gwosè ak moso anana yo. Apenn dekoupe koryand lan.
2. Prepare vinegrèt lan lè ou bat li ansanm ak gochujang lan, vinèg diri an, ak sik lan jouk li fonn.
3. Melanje konkonn lan, anana a, koryand lan ak vinegrèt lan nan yon bòl. Sèvi l tousuit oswa mete l glase jouk li pare pou manje. Brase salad lan anvan ou manje l pou byen redistribye vinegrèt lan.

NITRISYON

Pòsyon: 1 tas • Kalori: 75 kcal • Glisid: 18 g • Proteyin: 1 g • Grès: 1 g • Sodyòm: 104 mg • Fib: 2 g

GAZPACHO PANDAN ETE AN - JEN

Gazpacho pandan Ete sa a ki glase, rafrechisan, se resèt san kuison ki pi fasil lè tanperati an cho epi ete an ap taye banda!

Depans Total: \$3.83 resèt / \$0.96 pòsyon

Dire Total: 45 minit

Pòsyon: 1 tas yo chak

ENGREDYAN

- 1 kanèt 15 ons tomat ki kraze
- 1 tas ji legim tankou V8 ki fèb an sodyòm
- 1/2 zonyon dous (anviwon 1 tas dekoupe)
- 1/2 konkonn (anviwon 2 tas dekoupe)
- 1/2 tas pès ki fre
- 1/2 tas koryand ki fre
- 1 clove lay, rache
- 1 gwo kiyè luil doliv
- 1 ti kiyè sèl
- 1/4 ti kiyè Pwav nwa ki fenk moulen
- 2 ti kiyè ji sitwon jòn
- 1 zaboka

ENSTRIKSYON

1. Ajoute tomat ki kraze yo ak ji legim lan nan yon wobo kilinè oswa blennè.
2. Kale konkonm lan, si ou vle. Koupe zonyon an ak konkonm lan an moso. Lave pès ak koryand lan byen. Rache lay lan. Ajoute konkonm lan, zonyon an, pès an, koryand lan, lay lan, luil doliv lan, sèl lan, pwav lan ak ji sitwon jòn lan nan wobo kilinè an oswa blennè a.
3. Pire engredyan yo oswa kite yo fè ti bout lejèman, si ou pito sa. Goute gazpacho an epi ajiste sèl, pwav oswa sitwon jòn an nan nivo ou renmen l. Kite soup lan frèt pandan 30 minit anvan ou sèvi l. Ba l yon dènye gout apre l frèt, nan ka savè yo ta bezwen ajiste.
4. Koupe zaboka a tankou ti de anvan ou sèvi l epi ajoute kèk moso sou tèt chak bòl. Ajoute pwav ak luil doliv anplis nan chak bòl si ou vle.

NITRISYON

Pòsyon: 1 Serving • Kalori: 184 kcal • Glisid: 20 g • Pwoteyin: 4 g • Grès: 11 g • Sodyòm: 839 mg • Fib: 7 g

KRÈM KI FÈT AK PÈCH BALZAMIK SAN BAT - JIYÈ

Krèm ki fèt ak Pèch Balzamik San Bat sa a tèlman fasil e li mache ak savè pèch ki fre e ki dous pandan ete yo ak yon glasaj balzamik ki gen gou asid e ki gen bè.

Depans Total: \$4.70 resèt / \$0.67 pòsyon

Dire Total: 8 èdtan 25 minit

Pòsyon: 7 1 tas yo chak

ENGREDYAN

- 2 gwo kiyè bè
- 2 tas pèch ki dekoupe (anviwon about 2 pèch)
- 1/4 tas vinèg balzamik
- 2 gwo kiyè sik jòn
- 1 kanèt 14 ons lèt kondanse ki dous
- 1 ti kiyè ekstrè vaniy
- 1 pense sèl
- 1 demi lit krèm fwete ki pwès

ENSTRIKSYON

1. Kale epi dekoupe pèch ou yo an ti moso (pi piti moso yo "flote" nan krèm glase an olye yo desann nan fon an). Ajoute bè an ak pèch ki rache yo nan yon pwelon epi sote yo nan yon nivo chalè mwayen ki fèb pandan 5 minit oswa jiskaske pèch yo vin mou. Asire w bè an pa vin mawon pandan etap sa a.
2. Ajoute sik mawon an ak vinegrèt balzamik lan nan pwelon an. Monte chalè an nan nivo mwayen epi sote pandan anviwon 5 minit anplis, oswa jiskaske vinèg balzamik lan redui vin yon glasaj. mete pèch balzamik yo sou kote pou pèmèt yo frèt.
3. Ajoute lèt kondanse ki sikre nan yon bòl mwayen epi brase l nan ekstrè vaniy lan epi yon pense sèl.
4. Avèk yon batè, yon melanjè manyèl oswa yon melanjè fiks, bat krèm fwete pwès lan pou l vin gen pwent rès nan yon bòl separe.
5. Ajoute yon kiyè krèm fwete nan bòl lan ak lèt kondanse sikre an. Melanje engredyan yo ansanm rann lèt kondanse sikre an lejè.
6. Rajoute 1/3 lèt kondanse sikre lejè nan bòl lan ak krèm fwete an epi melanje yo dousman ansanm. Repete sa de fwa plis jiskaske tout lèt kondanse sikre an melanje nan krèm fwete an.
7. Vide melanj krèm fwete an nan yon resipyan 2 lit ki pral nan frijidè. Si resipyan ou an fon (tankou yon moule pou pen), ajoute mwaye nan melanj krèm fwete an dabò, mete mwaye pèch balzamik yo anwo, apresya repete menm bagay lan. Si ou ap itilize yon gwo asyèt plat (tankou plato kuison an nan foto m yo), ou ka fè yon kouch krèm fwete epi apresya senpman mete pèch balzamik yo anwo.

8. Itilize yon kiyè bwa pou brase pèch balzamik yo nan melanj krèm fwete an. Pa brase l twòp nan pati sa a. Ou vle gen riban glasaj balzamik ki ka diferansye. Senpman pase kiyè bwa a atravè melanj lan yon fwa.
9. Kouvri pla a epi mete krèm lan glase pandan 8 èdtan oswa jouk li djanm, apres a sèvi l.

NITRISYON

Pòsyon: 1 tas • Kalori: 545.01 kcal • Glisid: 52.96 g • Proteyin: 8.43 g • Grès: 34.41 g • Sodyòm: 19 9.03 mg • Fib: 0.71 g

FWOMAJ GRIYE AK ZEPINA EPI ATICHO - OUT

Fwomaj Griye ak Zepina epi Aticho an se tankou aperitif ou pi renmen an nan restoran ki tounen yon repa. Li rich, li gen krèm, li gen fwomaj e li totalman ranpli ak legim!

Depans Total: \$3.63 resèt. /\$1.82 pòsyon

Dire Total: 20 minit

Pòsyon: 2 gwo sandwich

ENGREDYAN

- 1 1/4 liv zepina konjle ki dekoupe
- ½ po 12 ons kè aticho ki koupe an kat nan dlo
- 1 tas mozzarella ki dechikte
- 2 gwo kiyè Pamezan ki rape
- 2 gwo kiyè mayonèz
- 1/8 ti kiyè poud lay
- 1/8 ti kiyè piman wouj ki pile (opsyonèl)
- 1/8 ti kiyè sèl
- Pwav nwa ki fenk moulen
- 2 moso pen focaccia
- 2 ti kiyè bè (opsyonèl)

ENGREDYAN

1. Dekonjle zepina a, apres a peze l pou otan dlo posib sot ladan l. Ou ta dwe gen anviwon 1 tas zepina anvan ou peze dlo an sot ladan l epi anviwon 1/2 tas apre ou peze l.
2. Byen degoute kè aticho yo, apres a dekoupe yo an ti moso ki nan gwo sè yon bouche. Ajoute aticho ki dekoupe nan yon gwo bòl zepina, mozzarella, Pamezan, mayonèz, poud lay, piman wouj ki pile ak pwav. Brase engredyan yo jouk yo mele nan yon fason ki egal.
3. Simen anviwon 1/2 ti kiyè bè sou chak franch pen. Foure anviwon 1 tas nan fwomaj ak melanj legim lan ant de franch pen yo, bere fas ki bay sou deyò yo.
4. Mete sandwich yo nan yon gwo pwelon epi kuit yo nan yon nivo chalè mwayen ki fèb jiskaske deyò yo gen yon koulè mawon dore epi anndan fonn. Sèvi l tousuit.

NITRISYON

Pòsyon: 1 Pòsyon • Kalori: 571.63 kcal • Glisid: 46.98 g • Pwoteyin: 22.9 g • Grès: 32.84 g • Sodyòm: 1520.98 mg • Fib: 7.87 g

BENYÈ KI FÈT AK LEGIM AK SÒS POU TRANPE KI FÈT AK LAY EPI ZÈB - SEPTANM

Itilize rès legim jele ak legim ki fre ou yo nan resèt benyè ki fèt ak legim ki byen gou sa a e ki fasil pou fèt, ak yon sòs pou tranpe ki fèt ak lay epi zèb ou prepare lakay ou!

Depans Total: \$3.19 resèt / \$1.06 pòsyon

Dire Total: 30 minit

Pòsyon: 3 3 benyè yo chak

ENGREDYAN

SÒS POU TRANPE KI FÈT AK LAY EPI ZÈB

- 1/2 tas krèm si

- 1/2 ti kiyè pèsi ki seche
- 1/4 ti kiyè oregano ki seche
- 1/4 ti kiyè bazilik ki seche
- 1/8 ti kiyè poud lay
- 1/8 ti kiyè poud zonyon
- 1/8 ti kiyè sèl
- 1/8 ti kiyè pwav

BENYÈ KI FÈT AK LEGIM

- 1/2 liv flewon bwokoli ki konjle
- 1 tas mayi ki konjle
- 1 kawòt
- 3 zonyon vèt
- 1/4 ti kiyè poud lay
- 1 ti kiyè sèl
- 1/2 tas pou fè tout bagay
- 2 gwo ze
- 3 gwo kiyè luil kuison

ENSTRIKSYON

1. Fè sòs lay pou tranpe ladan l lan dabò, kidonk savè yo va gen yon ti tan pou yo melanje. Nan yon ti bòl, brase krèm si, pèsi seche an, oregano seche an, bazilik seche an, poud lay lan, poud zonyon an, sèl ak pwav. Mete sòs lan nan frijidè jiskaske li pare pou manje.
2. Kite bwokoli an ak mayi an dekonjle, oswa itilize fonksyon dejèl lan nan mikrowond lan pou dekonjle yo. Dekoupe bwokoli an byen fen. Kale epi grate kawòt lan avèk yon gwo rap pou fwomaj ki gen gwo twou. Tranche zonyon vèt yo.
3. Ajoute bwokoli an, mayi an, kawòt yo ak zonyon vèt lan nan yon gwo bòl. Epi ajoute farin lan, ze yo, poud lay lan ak sèl lan. Brase yo jiskaske tout bagay byen melanje ansanm.
4. Chofe 1 gwo kiyè luil kuison nan yon gwo pwelon ki pa kole (ki fèt ak font, seramik oswa teflon) sou yon nivo dife mwayen. Yon fwa pwelon an cho epi luil lan ap fri, ajoute pat benyè ki fèt ak legim lan nan pwelon an, an kiyè ki nan dimansyon ¼ tas, pandan ou ap peze melanj lan pou l bay yon krèp ki plat yon fwa li nan pwelon an. Kuit benyè pandan anviwon 3 minit sou chak bò, oswa jouk ou jwenn yon koulè mawon dore sou toude bò yo. Kuit 3 oswa 4 benyè nan pwelon an alafwa, ajoute yon lòt gwo kiyè luil ant chak gwoup ou ap kuit. Transfere benyèki kuit yo sou yon asyèt ki tapise ak yon sèvyèt papye.
5. Yon fwa tout benyè yo kuit, sèvi yo pandan yo toujou cho an, ak sòs ak lay epi zèb pou yo tranpe yo ladan l.

NITRISYON

Pòsyon: 3 Benyè • Kalori: 406.27 kcal • Glisid: 33.77 g • Pwoteyin: 11.5 g • Grès: 25.53 g • So-dyòm: 992.73 mg • Fib: 5.93 g

PEN MAYI KI FÈT AK PATAT - OKTÒB

Pire patat lan, epis ki gen bon sant yo, ak krèm si ki rich lan rann Pen Mayi ki fèt ak Patat sa a yon delis pou sezon lotòn lan ki dekadant.

Depans Total: \$4.00 resèt / \$0.50 pòsyon

Dire Total: 55 minit

Pòsyon: 8

ENGREDYAN