

## KALANDRIYE EDIKASYON NITRISYONÈL 2025

### RESÈT SOU YON BIDJÈ AVÈK ATIK SEZONYE KI DISPONIB

#### Janvye: Tako patat ak pwa nwa

- Engredyan: 1 tas patat, 1 16 oz pwa nwa vide nan bwat ka, tòtiya ble antye,  $\frac{1}{2}$  tas zonyon jòn koupe, 1 ti kiyè lay mens, yon ti branch silantwo,  $\frac{1}{4}$  ti kuiyè kimen, 1 ti kiyè ji sitwon, 2 ti kuiyè lwil oliv.
- Disponibilite: Patat yo an sezon, e pwa nan bwat yo pa chè.
- Ressèt: Boukannen patat la ak lwil doliv, lay, ak kimen. Sote zonyon, ajoute pwa nwa, ak tòtiya cho. Rasanble tako ak patat boukanen ak pwa nwa, ak dekorasyon avè silantwo ak yon sitwon prije.

Kontni Nitrisyonèl (pou chak 2 pòsyon tako fè 4 pòsyon)

- Kalori: 340
- Gra: 7g
- Pwoteyin: 10g
- Fib: 11g
- Glisid: 58g
- Sodyòm: 420 mg
- Potasyòm: 920 mg
- Kalsyòm: 150 mg
- Kolestewòl: 0 mg
- Sik ajoute: 0g

#### Fevriye: Soup epina ak lanti

- Engredyan: 1  $\frac{1}{2}$  tas Epina fre, sèk 2 tas lantiy,  $\frac{1}{2}$  tas zonyon jòn koupe, 1 tas kawòt tranche, 2 ti kiyè lay mens, 3 tas bouyon legim, 2 ti kuiyè lwil doliv, epis (kimen, timerik, pwav nwa)  $\frac{1}{4}$  ti kiyè chak.
- Disponibilite: Epina fre nan Sid Florid, ak lantiy pa koute chè.
- Ressèt: Sote zonyon, lay, ak kawòt nan lwil doliv. Ajoute lantiy, bouyon, ak epis. Mitone jiskaske lantiy yo mou, apresa brase epina jiskaske yo fennen. Sèvi pandan li cho.

Kontni Nitrisyonèl (pou chak 1 tas pòsyon fè 6 pòsyon)

- Kalori: 250
- Gra: 5g
- Pwoteyin: 13g
- Fib: 8g
- Glisid: 34g
- Sodyòm: 480 mg
- Potasyòm: 600 mg
- Kalsyòm: 150 mg
- Kolestewòl: 0 mg
- Sik ajoute: 0g

### **Mas: Salad tomat ak konkonb ak pwa chich**

- Engredyan: 1 tas tomat koupe, 1 tas konkonm koupe ,  $\frac{3}{4}$  tas pwa chich nan bwat , 1 ti kuiyè luil doliv, 1 ti kuiyè ji sitwon, sèl ak pwav pou goute, 1 ti kuiyè pèsi koupe
- Disponibilite: Gen anpil tomat ak konkonm nan mwa mas.
- Resèt: Melanje tomat koupe ansanm ak konkonm. Rense pwa chich la epi vide li ak legim, luil doliv, ji sitwon, pèsi, sèl, ak pwav pou yon sòs salad rafrechissan e bon mache.

Kontni Nitrisyonèl (pou chak pòsyon 1 tas fè 6 pòsyon)

- Kalori: 180
- Gra: 6g
- Pwoteyin: 7g
- Fib: 5g
- Glisid: 23g
- Sodyòm: 250 mg
- Potasyòm: 450 mg
- Kalsyòm: 60 mg
- Kolestewòl: 0 mg
- Sik ajoute: 0g

### **Avril: Zuckini ak Kaswòl diri jòn**

- Engredyan: 1 tas Zuckini koupe, 2 tas diri jòn,  $\frac{1}{2}$  tas zonyon jòn koupe, 1 ti kuiyè lay mens, 2 ze antye,  $\frac{1}{4}$  tas lèt, 1 ti kuiyè luil doliv. sèl ak pwav selon gou, fwomaj graje (si ou vle)
- Disponibilite: Gen zuckini nan sezon ak pri rezonab.
- Resèt: Kuit diri lòn lan epi sote zoukini, zonyon, ak lay nan luil doliv la. Bat ze a ak lèt, apresa melanje li avèk diri ak legim sote nan yon plato patisri. Mete fwomaj sou li si ou vle, epi kuit jiskaske li bay yon koulè dore.

Kontni Nitrisyonèl (pou chak pòsyon 1 tas fè 6 pòsyon)

- Kalori: 270
- Gra: 10g
- Pwoteyin: 9g
- Fib: 4g
- Glisid: 38g
- Sodyòm: 360 mg
- Potasyòm: 450 mg
- Kalsyòm: 140 mg
- Kolestewòl: 60 mg
- Sik ajoute: 0g

### **Me: Piman dous ak djondjon sote**

- Engredyan: 2 tas piman dous vèt ak wouj koupe, 1 tas dyondyon koupe, 1 ti kuiyè sòs soya, 1 ti kuiyè lay mens,  $\frac{1}{2}$  ti kuiyè jenjanm mens, 3 tas diri jòn kwit, 3 ti kuiyè luil doliv, sèl ak pwav selon gou
- Disponibilite: Gen piman dous ak dyondyon tou fre e abòdab.
- Resèt: Sote dyondyon tranche, piman dous, lay, ak jenjanm nan luil doliv. Sèvi sou diri jòn kuit pou yon repa senp epi ki gou.

Kontni Nitrisyonèl (pou chak pòsyon 1 tas fè 6 pòsyon)

- Kalori: 220
- Gra: 7g
- Pwoteyin: 5g
- Fib: 5g
- Glisid: 36g
- Sodyòm: 600 mg
- Potasyòm: 650 mg
- Kalsyòm: 50 mg
- Kolestewòl: 0 mg
- Sik ajoute: 0g

### **jen: Berejenn ak pat tomat**

- Engredyan: 2 tas berejenn koupe,  $1\frac{1}{2}$  tas tomat fre koupe, 2 ti kuiyè lay mens,  $\frac{1}{2}$  tas zonyon jòn koupe, 3 tas pat ble antye, 3 ti kuiyè luil doliv, kèk ti branch bazilik, fwomaj parmesan griye (si ou vle).
- Disponibilite: Gen anpil berejenn ak tomat nan mwa jen.
- Resèt: Sote tranc berejenn, lay, ak zonyon nan luil doliv. Ajoute tomat fre ak Bazilik, mijote jiskaske li mou. Sèvi sou pat ble antye ak yon ti kantite parmesan si ou vle.

Kontni Nitrisyonèl (pou chak pòsyon 1 tas fè 6 pòsyon)

- Kalori: 300
- Gra: 8g
- Pwoteyin: 9g
- Fib: 6g
- Glisid: 45g
- Sodyòm: 320 mg
- Potasyòm: 550 mg
- Kalsyòm: 70 mg
- Kolestewòl: 0 mg
- Sik ajoute: 0g

### **Jiyè: Salad Melon ak Feta**

- Engredyan: 2 tas melon rache, 1 tas konkonb rache, 2 ti kuiyè fwomaj feta, kèk branch mant,  $\frac{1}{2}$  ti kuiyè luil doliv, 1 ti kuiyè ji sitwon.
- Disponibilite: Se sezón melon e li vrèman disponib.
- Resèt: Mete melon koupe a ak konkonm lan yon gwo bòl. Melanje li ak feta kraze, mant fre, luil doliv, ak ji sitwon pou yon sòs salad ete rafrechisan.

Kontni Nitrisyonèl (pou chak pòsyon 1 tas fè 6 pòsyon)

- Kalori: 180
- Gra: 9g
- Pwoteyin: 6g
- Fib: 1g
- Glisid: 21g
- Sodyòm: 280 mg
- Potasyòm: 350 mg
- Kalsyòm: 110 mg
- Kolestewòl: 15 mg
- Sik ajoute: 0g

### **Out: Bouyon kalalou ak tomat**

- Engredyan: Netwaye 3 tas kalalou, 1 tas tomat koupe,  $\frac{1}{4}$  tas zonyon jòn koupe, 1 dan lay mens, 2 ti kuiyè loil doliv,  $\frac{1}{4}$  tas bouyon legim,  $\frac{1}{4}$  ti kiyè paprika, kayèn, kimennan chak
- Disponibilite: Gen anpil kalalou nan Sid Florid pandan mwa out.
- Resèt: Sote zonyon, lay, ak kawòt nan luil ddoliv. Ajoute tomat koupe, bouyon, ak epis santi bon. Mijote jiskaske kalalou a vin mou epi gou yo melanje.

Kontni Nitrisyonèl (pou chak pòsyon 1 tas fè 6 pòsyon)

- Kalori: 160
- Gra: 5g
- Pwoteyin: 3g
- Fib: 5g
- Glisid: 22g
- Sodyòm: 400 mg
- Potasyòm: 550 mg
- Kalsyòm: 70 mg
- Kolestewòl: 0 mg
- Sik ajoute: 0g

### **Septanm: Chili joumou ak pwa nwa**

- Engredyan: Netwaye, lave epi kale  $1\frac{1}{2}$  tas joumou, 1 16 oz. mamit pwa nwa nan bwat,  $\frac{1}{2}$  tas zonyon jòn koupe, 1 dan lay mens,  $\frac{1}{4}$  ti kiyè poud chili,  $\frac{1}{4}$  ti kiyè kimen, 1 tas bouyon legim.
- Disponibilite: Gen joumou ki disponib epi ki pa chè.
- Resèt: Sote zonyon ak lay ak poud chili ak kimen. Ajoute joumou koupe, pwa nwa, ak bouyon. Mijote jiskaske joumou an vin mou epi tchili a vi epè.

Kontni Nitrisyonèl (pou chak pòsyon 1 tas fè 6 pòsyon)

- Kalori: 280
- Gra: 6g
- Pwoteyin: 9g
- Fib: 10g
- Glisid: 49g
- Sodyòm: 420 mg

- Potasyòm: 960 mg
- Kalsyòm: 120 mg
- Kolestewòl: 0 mg
- Sik ajoute: 0g

### **Oktòb: Salad Jounou ak Kinowa**

- Engredyan: Netwaye, lave, kale epi koupe 2 tas jounou, 2 tas kinoa, 2 tas epina, 2 ti kuiyè luil doliv, 1 ti kuiyè ji sitwon, yon pense kannèl, sèl ak pwav selon gou.
- Disponibilite: Gen anpil jounou nan mwa Oktòb.
- Resèt: Boukannen jounou koupe avèk luil doliv ak kannèl. Kuit kinnowa epi melanje ak jounou boukannen, epina, ji sitwon, sèl, ak pwav.

Kontni Nitrisyonèl (pou chak pòsyon 1 tas fè 6 pòsyon)

- Kalori: 230
- Gra: 8g
- Pwoteyin: 6g
- Fib: 5g
- Glisid: 34g
- Sodyòm: 180 mg
- Potasyòm: 550 mg
- Kalsyòm: 50 mg
- Kolestewòl: 0 mg
- Sik ajoute: 0g

### **Novanm: Bouyon chou vèt ak pwa blan**

- Engredyan: Netwaye, lave epi koupe 1 liv chou vèt, 1 16 oz pwa blan nan bwat,  $\frac{1}{2}$  tas zonyon jòn rache, 2 dan lay mens, 1 tas bouyon legim, 2 ti kuiyè luil doliv, 1 ti kuiyè ji sitwon.
- Disponibilite: Se sezon chou vèt.
- Resèt: Sote zonyon, lay, ak kawòt nan luil ddoliv. Ajoute chou vèt koupe, pwa blan, ak bouyon. Mijotee jiskaske chou vèt yo vin mou ak bouyon epè. Ajoute ji sitwon anvan ou sèvi li.

Kontni Nitrisyonèl (pou chak pòsyon 1 tas fè 6 pòsyon)

- Kalori: 210
- Gra: 5g
- Pwoteyin: 8g
- Fib: 7g
- Glisid: 28g
- Sodyòm: 300 mg
- Potasyòm: 700 mg
- Kalsyòm: 150 mg
- Kolestewòl: 0 mg
- Sik ajoute: 0g

## **Desanm: Melanj tibèkil boukannen**

- Engredyan: Netwaye, kale ak koupe legim: 1 tas kawòt, 1 tas patat, 1 tas bètrav, 1 ti kuiyè lul doliv, yon pense ten, 2 ti kiyè lay mens.
- Disponibilite: Gen tibèkil ki vrèman disponib epi yo pa chè.
- Resèt: Melanje tibèkil koupe yo avèk lul doliv, lay, ak ten. Boukannen nan fou jiskaske li vin mou pou yon pla ki bon pou lasante e nourisan.

Kontni Nitrisyonèl (pou chak pòsyon 1 tas fè 3 pòsyon)

- Kalori: 180
- Gra: 6g
- Pwoteyin: 2g
- Fib: 5g
- Glisid: 28g
- Sodyòm: 220 mg
- Potasyòm: 620 mg
- Kalsyòm: 50 mg
- Kolestewòl: 0 mg
- Sik ajoute: 0g

## **Resèt siplemantè:**

### **Ba Chokola Bannann Avwan**

- Engredyan: 2 gwo gress fig (sezon nan Sid Florid); 1 1/2 tas avwan woule; 1/4 tas poud kakawo san sik (oswa ti moso chokola nwa); 1/4 tas siwo myèl oswa siwo derab (si ou vle pou li dous); 1/4 tas lèt zanmann san sik (oswa nenpòt lèt ou prefere); 1 ti kiyè ekstrè vaniy; 1/4 tas nwa rache oswa gress nwa (si ou vle, baze sou abòdabilite); pense sèl
- Disponibilite: Gen anpil fig, avwan ak siwo myèl ki vrèman disponib epi yo pa chè.
- Resèt: Chofo fou a davans 350 ° F (175 ° C). Ranje yon plato patisri 8x8-pous ak papye parchemin oswa grese li lejèman. Kraze fig yo nan yon gwo bòl jiskaske li lache nèt. Ajoute avwàn, poud kakawo, lèt zanmann, ekstrè vaniy, siwo myèl (si w ap itilize li), epi mete sèl nan bòl la. Brase jiskaske tout engredyan yo byen melanje. Si w ap itilize yo, pliye nwa rache oswa gress nwa kraze pou ajoute teksti ak nitrisyon. Vide melanj lan nan plato patisri ki tou prepare a epi gaye li egal ego. Kuit pou 20-25 minit oswa jiskaske ba chokola yo nyen etabli epi yo pran yon koulè dore sou rebò yo.

Pèmèt ba chokola yo refwadi nèt anvan dekoupaj an kare. Konsève yo nan yon resipyen ki byen fèmen nan tanperati nòmal chanm pou jiska 3 jou oswa nan frijidè pou jiska yon semèn.

Kontni Nitrisyonèl (Pa pòsyon: 1 ba cjokola, resèt la fè 12 ba):

- Kalori: 110
- Total matyè gra: 3g
- Pwoteyin: 3g
- Fib: 3g
- Total glisid: 20g
- Sodyòm: 30 mg
- Potasyòm: 150 mg
- Kalsyòm: 20 mg
- Kolestewòl: 0 mg

- Sik ajoute: 3g (soti nan siwo myèl oswa siwo derab)

### **Yon poulè sitwon ki kuit nan pwalon**

- Engredyan: 6 kwis poul (san zo ak po); 2 gwo pòmdetè Russett tranche; 1 mwayen zonyon jòn rache;  $\frac{1}{2}$  mwayen piman dous rache; 2 sitron - 1 ji ki gen ak 1 ki gen zès; 2 ti kuiyè pèsi fre rache; 2 ti kuiyè luil doliv oswa luil kanola; poud lay, poud zonyon, sèl &kaw nwa – asezònman selon gou
- Disponibilite: Nan Sid Florid, pi gwo sezon pou sitwon se Novanm-Avril; Pèsi se Novanm-Desanm ak Me; Tout engredyan yo disponib pandan tout ane a epi yo abòdab.
- Resèt: Nan yon kaswòl, melanje ansanm pòmdetè rache, zonyon ak piman dous. Asezobe avèk sèl ak pwav epi konvri li lejèman avèk liol doliv / luil kanola. Kuit nan  $350^{\circ}\text{F}$  ( $175^{\circ}\text{C}$ ) pou 20 minit. Retire plato a nan fou a epi melanje pòmdetè yo ak legim yo. Mete poulè a nan plato a epi asezone li ak sèl, pwav, poud lay ak poud zonyon. Vide ji yon sèl sitwon sou poulè a, apresa simaye zès yon sitwon ak 1 ti kuiyè pèsi sou poulè a. Kuit nan  $350^{\circ}\text{F}$  ( $175^{\circ}\text{C}$ ) pou 20 minit. Retire plato a nan fou a. Vire poulè a epi repeète menm pwosesis la. Vide ji yon sèl sitwon sou poulè a, apresa simaye zès yon sitwon ak 1 ti kuiyè pèsi sou poulè a. Kuit nan  $350^{\circ}\text{F}$  ( $175^{\circ}\text{C}$ ) pou 25 minit.

Kontni Nitrisyonèl (Pa pòsyon: 1 kwis poul, resèt la fè 6 pòsyon):

- Kalori: 340
- Total matyè gra: 11g
- Pwoteyin: 33g
- Fib: 3g
- Total glisid: 28g
- Sodyòm: 348 mg
- Potasyòm: 969 mg
- Kalsyòm: 43 mg
- Kolestewòl: 140 mg
- Sik ajoute: 0g