

Manje Maten



Yawout Pafè:

- 1 tas yawout san grès
- ½ tas frèz
- 12 zanmann



Burrito antanke Manje Maten:

- 2 ze
- 1 mosò fwomaj ki pa gen anpil grès
- 1 6-pous tòtiya ble konplè
- 4 gwo kiyè sòs



Melanj Fwomaj Blan:

- ¾ tas fwomaj abaz lèt antye ki pa gen anpil grès
- 1 tas anana
- 3 nwa



Ze ak Bacon:

- 1 ze di (byen bouyi)
- 2 mosò janbon ki pa gen anpil sèl
- 1 tas kantalous



Ze ak Blan ki Griye:

- 4 blan ze
- ½ tas legim tankou bwokoli, epina, ak tomat
- 1 mòso fwomaj ki pa gen anpil grès

Itilize yon vaporiztè pou kwit pou fè preparasyon an.



Yawout Grèk ak Sereyal:

- 1 tas yawout ki pa gen anpil san grès
- ½ tas Cheerios
- ½ pòm
- 6 zanmann



Boul Avwàn ak Bè:

- 1 tas boul avwàn kwit
- ½ tas lèt san grès
- 3-4 nwa
- ½ tas melanj bè



Ponmkèt Anglè ki gen Pwoteyin (English Muffin):

- Ble anglè konplè ponmkèt (muffin)
- 2 gwo kiyè manba
- 1 mòso bannann