



# ANPIL GOU EPI SENP

## IDE TI GOUTE POU FANMI OU

- Yawout ak grenn bè
- Fwomaj avèk krakèz sereyal antye
- Smoothie ki konpoze de ¼ tas yawout, ¼ tas lèt, ¼ tas grenn bè glase ak ti ponyen epina.
- Tranch pòm kale ak fwomaj
- Oumous ak legim tranche fen, tankou konkonm oswa pwavron
- Fwomaj blan ak melon koupe an kare
- Ze bouyi epi pen griye ak ble antye
- Sereyal antye avèk lèt
- Fig tranche ak bè nwa oswa grenn
- Melanje ¼ tas yawout senp, ½ tas zaboka ak 1 gwo kiyè ji sitwon epi itilize kòm yon tranpèt pou ti biskwi ak legim yo
- Farin avwàn kwit ak kannèl ak fig tranche
- Mwatye zaboka kouvri ak zabriko nwa ak salsa
- Tòtiya woule ak bè nwa oswa grenn ak fwi tranche, tankou pwa oswa frèz yo