



**RESEITA
MERENDA
ESKOLÁR**



www.wfp.org/countries/timor-Leste



INSPIRA HUSI AI-HAN LOKÁL
MUNISÍPIU 13 IHA TIMOR-LESTE

Livru ida-ne'e dezenvólve liuhosi servisu hamutuk entre Parte governu ho ajénsia internasionál no organizaun nasionál, mak hanesan tuirmai ne'e.



World Food Programme



PREFÁSIU



Ministériu Edukasaun kompromete ba labarik ida-idak nia Dezenvolvimentu holístiku, rekoñese katak sira nia bem-estar (moris di'ak) mak fundamentu ba sira nia jornada edukasionál. Nu'udar parte husi esforsu ne'ebé ami hala'o daudaun atu kria ambiente aprendijazen ne'ebé konduziva, promove saúde no nutrisaun no asegura oportunidade hanesan ba estudante hotu, ho ksolok ami apresenta iniciativa dezvoltimentu menú reseita ba merenda eskolar nian.

Nutrisaun ne'ebé adekuaudu sai papél importante tebes ba kreximentu fíziku no kakutak labarik ida nian. La'ós de'it, atu hadi'ak saúde en jerál maibé sei fó impaktu direktamente ba abilidade atu aprende, konsentra no envolve ativamente iha aula laran. Ambiente eskola sai hanesan fatin ne'ebé importante tebes, iha ne'ebé ita bele kuda ábitu han sau-

dável ida ne'ebé sei fó impaktu tempu naruk ba sira-nia moris.

Ami-nia esforsu atu kria menu merenda eskolar ne'ebé komprensivu no balansu ne'e, mai husi kolaborasaun ho peritu nutrisaun, manorin, inan-aman no parte interesadu relevante ne'ebé rigurozu. Menu ne'e rasik dezeña atu oferese hahán nutritivu bazeia ba kultura no preferénsia dieta variedade oioin.

Ministériu Edukasaun rekoñese katak rekezitu ba dieta variedade tebes, menu ne'e konta ho diferença sira no esforsu ba inkluzividade. Serake labarik ruma iha restrisaun spesífiku ba hahán ruma tanba alerjia, ligadu ho relijiaun nia hanorin, ka konsiderasaun seluk, ami-nia objetivu mak atu fornese opsau ne'ebé aliña ho rekezitu sira-ne'e sen kompromete ba ninia valores nutrisaun.

Aleinde ne'e, iniciativa ne'e rasik la'ós de'it kona-ba fornese alimentu maibé kona-ba promove sentidu komunitáriu no fahe responsabilidade. Ne'e enkoraja kolaborasaun entre eskola sira, produtór lokál sira no fornese hodi promove uza ingrediente ne'ebé mai husi fonte lokál no fresku iha fatin ne'ebé de'it mak posível. Ne'e la'ós de'it apoiu ekonómia lokál maibé eduka mós labarik estudante sira kona-ba importánsia husi prátika sustentável no orijen husi sira-nia hahán.

Iha pájina tui mai, Ita-Boot sei hetan ami-nia esforsu ne'ebé aas kona-ba Menu merenda eskolar ne'ebé reflète ami-nia kompromisu ba bem-estar (moris diak) estudante hotu hotu nian. Ami komprende katak prosesu atu atinje ábitu hahán saudável nian ne'e sei iha continuidade. Ami enkoraja opiniaun hotu husi parte interesadu sira seluk atu tulun ami atu purifika no mellora iniciativa ne'e.

Ministériu Edukasaun espresa gratidaun ba ema hotu ne'ebé kontribui ona ba dezvoltimentu menu merenda eskolar ida-ne'e. Ami-nia esperansa katak, iniciativa ne'e la'ós de'it atu kuidadu labarik estudante sira-nia isin maibé mós kuidadu sira-nia kakutak ka hanoin, halo sira sai ativu liután hodi bele alkansa sira-nia potencialidade nakonu no bele sai ema ne'ebé responsável, informadu no saudável.

Hamutuk ita bele kria ambiente ne'ebé, edukasaun no nutrisaun sei la'o hamutuk, hatuur futuru ida nakonu ho esperansa ba ita-nia labarik sira.

Dili, 17 Novembru 2023,

Dra. Dulce de Jesus Soares
Ministra Edukasaun

PREFÁSIU



Ministériu Administrasaun Estatal ho orgulho apresenta menu merenda eskolar ne'ebé apropriadu bazeia ba kontekstu ne'ebé reflektá ita nia kompromisu ba bem-estar (moris diak) no kreximentu ita nia foinsa'e sira nasaun nian. Inisiativa ida-ne'e nudar testamentu ba ita nia koñesimentu katak kuidadu labarik ida nia isin no kakutak (hanoin) ne'e importante tebes ba sociedade ida prosperu no resiliente.

Nudar Administradores Edukasaun no bem-estar públiku nian, ami rekoñese katak kada rejiaun ka munisipiu iha nia uniku kultura, dieta no karakterístika socio-económika. Komprensaun hirak ne'e forma pilar ka fundasaun ba ita nia aprosimasaun ba dezvoltimentu menu merenda eskolar nian-Menu ne'ebé deseña reflektá ba sabor lokál, tradisaun, no nesesidade nutricional.

Nudar Administradores Edukasaun no bem-estar públiku nian, ami rekoñese katak kada rejiaun ka munisipiu iha nia uniku kultura, dieta no karakterístika socio-económika. Komprensaun hirak ne'e forma pilar ka fundasaun ba ita nia aprosimasaun ba dezvoltimentu menu merenda eskolar nian-Menu ne'ebé deseña reflektá ba sabor lokál, tradisaun, no nesesidade nutricional.

Ami nia kolaborasaun ho comunidade lokál, nutricionista, edukadores no inan-aman sai instrumentu hodi bele haklean liután iniciativa ne'e. Liu husi rona lian ema hirak ne'ebé envolve direktamente iha ita nia labarik sira nia moris, ita halo ona menu ne'ebé la'ós de'it atu hatan ba rekezitu nutricional maibé mos atu selebra rikusoin kulinaria ita nia rai.

Fuan husi esforsu ida ne'e, hatuur iha ita nia kompromisu hodi promove jersaun futuru ne'ebé forte no saudável. Ami rekoñese katak menu ne'e aliña ho preferénsia lokál la'ós de'it atu mellora labarik sira nia hakarak hodi simu aihán ne'ebé nutritivu maibé atu hasae espirtu identidade no orgulho kultural. Liu husi hatama menu ho sabor no ingrediente lokál, ita hakarak atu enkoraja relasaun ne'ebé pozitivu entre foinsa'e sira no sira-nia opsau dieta.

Alem de ne'e, iniciativa ne'e signifika ita nia dedikasaun ba prátika sustentabilidade no fornese responsável. Ami enkoraja kolaborasaun ho agrikultores lokál, produtores aihán no fornese hodi promove kreximentu ekonomia iha ita nia comunidade no haforsa fila fali importánsia husi desijaun ba konsiénsia ambiental.

Menu ida ne'e la'ós de'it kona-ba kompilasaun reseitas maibé nudar simbolu unidade, inklusaun no progresu. Nia inkorpora (realiza) ita nia responsabilidade ne'ebé ita fahe hodi atinje moris diak ba labarik sira no sira-nia futuru. Ne'e reflète ba ita nia kompromisu hodi hadiak jersaun saudável, maibé nafatin respeita valores no tradisaun ne'ebé halo ita nia nasaun sai úniku.

Iha pájina tui mai, ita-boot sei deskobre menu ne'ebé esplika ho nia esensia kona-ba diversidade ita nia rejiaun nian. Ami simu opiniaun, sujestaun no partisipasaun ativu husi parte interesada hotu nu'udar ita kontinua purifika no expanda iniciativa ne'e.

Ministériu Administrasaun Estatal espresa nia gratidaun ba ema hotu ne'ebé kontribui tiha ona ba abut dezvoltimentu kontekstual menu merenda eskolar nian. Ho ita boot sira nia suporta ne'ebé kontinua, ami fiar katak iniciativa ida ne'e la'ós de'it atu mellora maibé atu servi nudar katalizador ba mudansa pozitivu iha ita nia sociedade.

Hamutuk, Ita loke dalan ba futuru ida ne'ebé saudável no naroman ba ita nia nasaun.

Tomás do Rosário Cabral
Ministru Administrasaun Estatal

PREFÁSIU



Saúde no prosperiedade ne'e esensial ba umanu no sira-nia moris inkluidu ba ema Timor oan sira atu nune'e bele hela iha Timor ida saudável. Atu asegura katak ema hotu bele asesu iha tempu tomak, ba ai-han ne'ebé seguru, nutritivu no adekuaudu mak aspetu ida ne'ebé fundamental tebes ba direitu umanu.

Tanba ne'e, tuir Diresaun Nasionál ba Nutrisaun kolabora husi Ministériu Saúde (MS) koopera ho Ministériu Edukasaun (ME) hodi dezenvolve "Livru Reseitas Hahán ba Merenda Eskolar" ba kada Munisípiu tuir época koilleta no disponibilidade ai-han ne'ebé mak iha hodi bele prepara no fornese ba alunus sira iha kada Eskola. Konteúdu livru ida ne'e analiza ho profunda tuir rekerimentu nutricional ba kada alunu ida hodi bele prienxe 30% estadu nutrisaun iha loron ida tuir padraun merenda

escolar global husi WFP hodi nune'e sira bele tuir aulas ho diak. Ministériu Saúde espera katak jerente eskola no tein nain sira bele implementa menu hirak ne'ebé mak dezenvolve ona iha livru ida ne'e ba kada loron ho saudável no seguru atu nune'e bele fó benefisiu nutrisaun diak ba alunus sira iha eskola, hodi nune'e bele kontribui ba sira nia saúde no nutrisaun ne'ebé diak.

Hodi Ministériu Saúde-nia naran, ha'u hato'o ha'u-nia apresiasaun boot ba assisténsia téknika husi ekipa WFP, ME, MAPPF, MAE, Agora Food Studio no mós ba ekipa Diresaun Nasionál ba Nutrisaun husi Ministériu Saúde rasik ne'ebé suporta ona sira nia matenek no esperiénsia hodi bele dezenvolve no finaliza Menu ba Merenda Eskolar ida ne'e.

Obrigada,



PREFÁSIU



Produsaun aihán no nutrisaun sai nu'udar xave esensial ne'ebé interligadu. Aihán ne'ebé nutritivu, saudável no adekuaudu sai faktor importante iha prosesu fornese merenda eskolar ba labarik estudante sira. Liuhusi preparasaun ne'ebé mak diak, asegura produsaun no disponibilidade aihán lokál ne'ebé fresku sei tulun tebes estudante sira nia desenvolvimentu no kreximentu kognitivu, abilidade no sira nia kreatividade liuhusi prosesu aprendijazen iha salaun laran.

Tamba ne'e, Diresaun Nasionál ba Seguransa Aihán, Ministériu Agricultura, Pekuária, Pesca no Florestas nian (MAPPF), koopera ho Ministériu Edukasaun (ME), Ministériu Administrasaun Estatal nian (MAE), Ministériu Saúde nian (MS) hodi dezenvolve "Reseitas (menú) Merenda Eskolar" ba kada Munisípiu tuir kontektu ai-hán lokál ne'ebé disponivel

iha munisípiu ida-idak hodi bele hadiak liu tan agrikultor sira nia partisipasaun aktivu iha prosesu produsaun no fornese merenda eskolar. Liuhusi konsumu aihán ne'ebé nutritivu, ita investe ona ba labarik ida nia futuru no lori benefisiu ekonomika ba sosiedade, liuliu povo agrikultor sira iha Timor laran tomak.

Ami nia esperansa atu liuhusi "Reseitas (menú) Merenda Eskolar" nian ida ne'e, bele tulun ona tein-nain sira hodi prepara aihán ne'ebé nutritivu ba estudante sira. Nune'e bele apoiu sira iha prosesu aprendijazen no prepara sira nia futuru ne'ebé nakonu ho prosperiedade.

Tanba ne'e, hodi Ministériu Agricultura, Pekuária, Peskas e Floresta nia naran, hau hakarak hato'o ha'u-nia parabens no apresiasaun boot ba assisténsia téknika husi ekipa integrada ne'ebé kompostu husi WFP, ME, MAE, Agora Food Studio no MAPPF nian, ne'ebe fó ona sira nia tempu, matenek no esperiénsia hodi elabora no finaliza Menú ba Merenda Eskolar nian ida ne'e.





TABELA KONTEÚDU

INTRODUSAUN JERÁL	10 – 11
MUNISÍPIU AILEU	13 – 33
MUNISÍPIU AINARO	35 – 55
MUNISÍPIU BAUCAU	57 – 77
MUNISÍPIU BOBONARO	79 – 99
MUNISÍPIU COVALIMA	101 – 121
MUNISÍPIU DÍLI	123 – 143
MUNISÍPIU ERMERA	145 – 165
MUNISÍPIU LAUTÉM	167 – 187
MUNISÍPIU LIQUIÇA	189 – 209
MUNISÍPIU MANATUTO	211 – 231
MUNISÍPIU MANUFAHI	233 – 253
MUNISÍPIU OÉCUSSE	255 – 275
MUNISÍPIU VIQUEQUE	277 – 297
RESEITA MENÚ OPSIONÁL	298 – 307
RESEITA MENÚ TIPS	308 – 310
KOZIÑEIRA HUSI ESKOLA EBC 1.2.3 MANLEUANA DÍLI, TIMOR –LESTE	311
<small>AI-HAN LOKÁL SIRA-NE'E FA'AN IHA MERKADU TAIBESSI IHA FULAN JUÑU/JULLU TINAN 2023</small>	
REKOÑESIMENTU	312 – 313
REFERÉNSIA	314 – 315




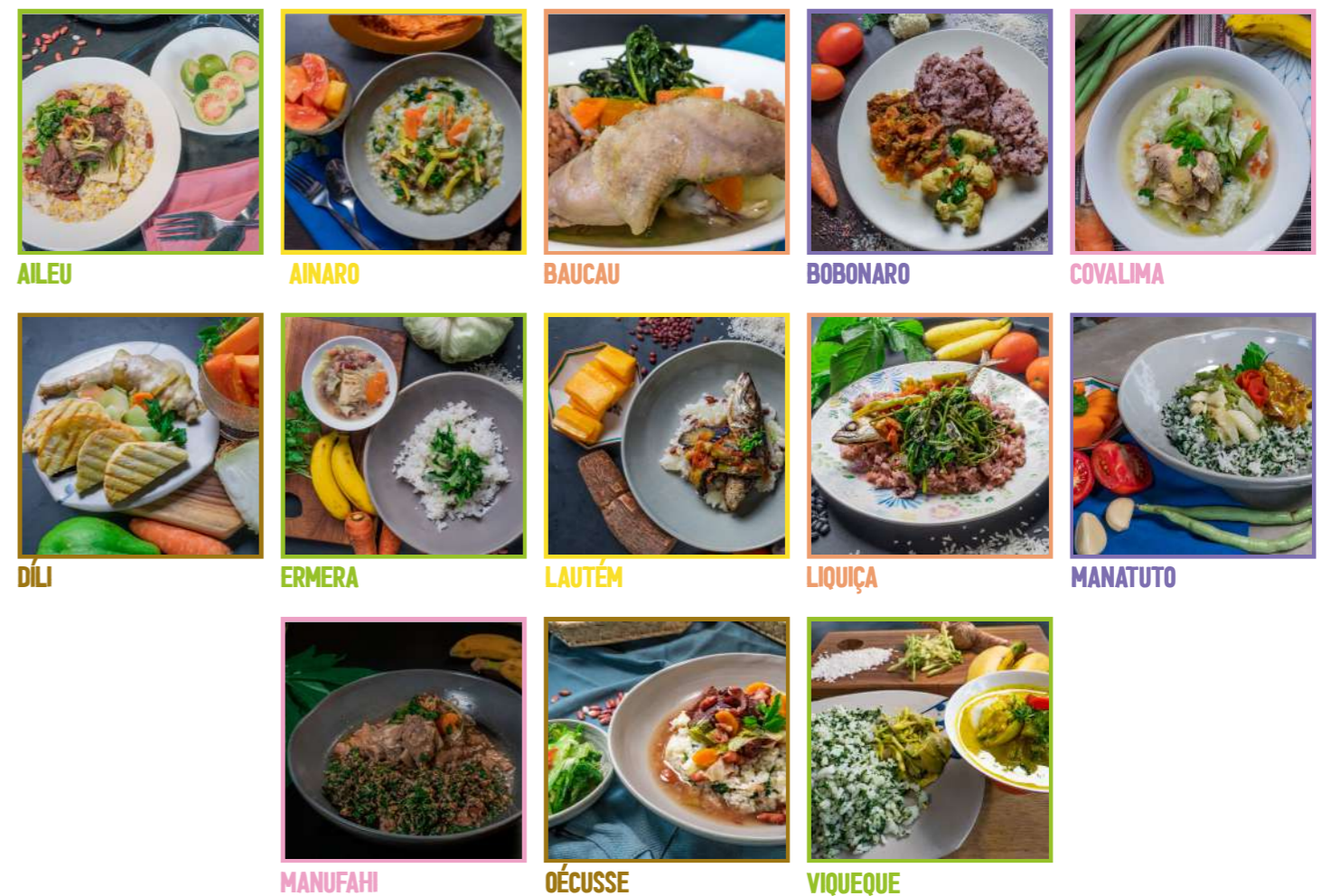
Livru ho Títulu **RESEITA MERENDA ESKOLÁR** (RME) ba eskola sira iha munisípiu sanulu-resin-tolu (13) iha Timor-Leste, livru ne'e dezenvolve hanesan matadalan ida hodi gia Grupu Jestaun Lokál sira (GJL), atu bele jere orsamentu PME nian ho di'ak, no bele sosa ai-han hodi prepara hahán ba estudante sira. Tan ne'e livru ne'e eskola sira sei utiliza hahú husi Ensinu Báziku 1º, 2º, to'o 3º siklu, iha munisípiu hotu-hotu iha Timor laran tomak. Tuir dadus hahú husi tinan rihun ruanulu-resin-tolu (2023), orsamentu ne'ebé Governu Timor Leste investe ona ba programa merenda eskolár **sa'e ba dolar amerikanu millaun ruanulu-resin-rua (22), husi dolar amerikanu millaun ualu (8) kada tinan. Husi orsamentu ne'e hatudu katak osan ba merenda eskolár nia ba kada estudante sa'e ba sentavu ha'atnulu-resin-rua (\$0,42), husi sentavu ruanulu-resin-lima (\$0.25), ida-ne'e hatudu katak governu hasa'e orsamentu merenda eskolár ba kada estudante, atu nune'e estudante sira konsumu hahán ne'ebé di'ak, nutritivu no halo estudante sira kontente hodi aprende.**

Iha tinan 2023, **World Food Program** Parseiru ho **Agora Food Studio** hodi servisu hamutuk atu kria livru ba **Reseita Merenda Eskolár (RME) ba eskola sira iha munisípiu 13.** Ai-han sira-ne'ebé **utiliza maioria husi kombinasau ai-han lokál, sabór-timór nian no iha valór nutrisaun aas.** Lidera husi Master Chef ka joven foinsa'e sira-ne'ebé iha paixau boot ba inovasaun no promove ai-han lokál. Livru ida-ne'e prodús hanesan rezultadu ida hosi kontribuisaun ideia ka opiniaun sira husi representante husi Parte sira mak hanesan: Ministériu Edukasaun, Ministériu Saúde, Ministériu Administrasaun Estatál, Ministéio Agrikultura Peskas, Pekuária e Florestas, Kozifeira (to'os-na'in), Nutrisionista, World Food Program no Agora Food Studio nia ekipa sira. Liuhusi prosesu dada-lia ka sorumotu ida hodi akumulá ideia no sujestaun sira, ho objetivu bainhira prodús livru ida-ne'e ema hotu-hotu sente na'in ba livru ne'e. Hahán sira-ne'ebé hakerek iha

Reseita Merenda Eskolár (RME) define ona valór nutrisaun ne'ebé labarik ida presiza wainhira simu refeisaun eskolar no bainhira Grupu Jestaun Lokál (GJL) halo tuir, neneik bele halakon número malnutrisaun iha ita-nia rain.

Livru reseita ida-ne'e dezenvolve ho objetivu seluk mak atu hadi'a nutrisaun labarik sira-nian ho idade menoridade, hatún número/taxa (%) estudante ne'ebé mak abandona eskola no motiva labarik sira atu tuir prosesu aprendizajen no aumenta sira-nia interese atu aprende no partisipa iha aula nune'e bele aumenta sira-nia koñesimentu ka kapasidade no bele hasa'e qualidade iha rezultadu ezame trimestre nian. Aplikasaun livru RME ne'e bele atrai comunidade ou agrikultór sira iha área remotas atu bele kuda ai-han sira ne'ebé presiza ba preparasaun refeisaun eskolár nian, hosi ne'e bele aumenta mós sira-nia rendimentu, liuliu ba agrikultór/a sira ne'ebé prodús no fornese ai-han lokál, bele hasa'e mós produsaun agríkola ka garante seguransa ai-han iha sira nia Munisípiu. Iha sorin seluk, implementasaun Programa Merenda Eskolár (PME) ne'e mós halo estudante sira kontente bá eskola no bele garante labarik sira ne'ebé lahetan ai-han saudavel ou nutritivu iha uma bele hetan refeisaun ne'ebé di'ak, nutritivu iha sira nia eskola. Ai-han nutritivu, inovativu no kombinasau ai-han lokál Timor nian, utiliza ai-han lokál sira-ne'ebé fásil atu hetan iha merkadu ho folin baratu, tuir nia tempu no bele fó mós rendimentu diretamente ba agrikultór/a sira. Iha área eskola hanesan estudante, dirijente eskola no manorin sira.

Livru ida-ne'e sei tulun mós Grupu Jestaun Lokál (GJL) sira, tanba hanesan matadalan ba planu menú semanál ne'ebé sei hafasíl sira iha prosesu tein nomós fahe hahán sira. Estudante kontente bainhira konsumu hahán sira-ne'ebé Grupu Jestaun Lokál (GFL) sira prepara. Ho nune'e halo Grupu Jestaun Lokál (GFL) sira mós badinas prepara hahán sira no halo manorin sira mós iha vontade hanorin. Ikusmai ema hotu kontente hodi konsumu hahán lokál. 





MUNISÍPIU AILEU

Aileu lokaliza iha Parte-Súl, Timor-Leste nia nomós lokaliza besik foho aas sira, mota no ai-horis oioin ne'ebé halo rai-matak no bokur hodi kuda ai-han lokál sira. Munisípiu ida-ne'e fronteira ho munisípiu Manatuto (Parte-Leste), munisípiu Ainaro (Parte-Súl), munisípiu Ermera (Parte-Oeste) no munisípiu Díli (Parte-Norte). Munisípiu Aileu iha postu administrativu haat (4) mak hanesan: Aileu-Vila, Lequidoe, Remixio no Laulara, ne'ebé nakfahe ba suku tolunulu-resin-tolu (33). Tuir dadus jeografikamente Aileu iha populasaun totál hamutuk rihun limanulu-resin-haat atus tolu ruanulu resin-haat (54,324), tuir sensus uma-kain iha tinan (2022). Iha Aileu populasaun sira ko'alia lian Tetun no Mambae.

Ai-han lokál sira-ne'ebé fásil atu hetan iha munisípiu Aileu mak; foos, paun, batar-ikis, fehuk-ropa, lakeru, nuu-been, na'an-karau, na'an-manu, manu-tolun, fore-mean, fore-mungu, fore-rai, koto-nurak, koto, modo-tahan, baiam, ervila, Senoura, ai-fariña tahan, modo-mutin, modo-metan, repollu, alfase, tomate, hudi-tasak, ai-dila tasak, goiabas no kafé-timor. No hanesan mós munisípiu sira seluk iha ai-han, modo no ai-fuan balun ne'ebé iha tuir nia tempu. Klima iha Aileu mós hanesan munisípiu sira seluk, ne'ebé fahe ba époka rua kada tinan bailoron no udan. Époka bailoron hahú husi fulan-Jullu to'o fulan-Setembru. No époka udan hahú husi fulan-Novembru to'o fulan-Juñu.

Tuir istória Aileu hanesan mós munisípiu sira seluk ne'ebé iha istória rasik ba ninia naran refere "Aileu mai hosi liafuan Tetun, ne'ebé kompostu husi liafuan rua: **Ai + Leu**. Tuir istória katak dezde tempu uluk, iha hali-abut ida-ne'ebé mosu laiha hun no sanak, hali-abut refere nakdulas no forma hanesan kadeira ida, ne'ebé ho forma únika no

koñesidu tebes, ikus mai naran ne'e nafilak ba Aileu. No kadeira-ai ne'e ohin loron sai hanesan símbolu ba munisípiu Aileu."

Iha Aileu tempu bá merkadu negosiante sira fa'an produtu lokál sira tuir tempu bailoron ka udan. Tan ne'e ekipa jestaun programa merenda eskolar liu hosi koziñeiru sira, dala barak sosa ai-han sira, balun sosa direktamente iha to'os no barak mak bá sosa iha merkadu ka bazar. Tuir dadus husi Ministériu Edukasaun (ME) iha tinan (2020-2021) mensiona katak iha munisípiu Aileu totál eskola husi Ensinu Báziku 1º, 2º, to'o 3º siklu, eskola hamutuk sianulu-resin-sia (99) no totál estudante hamutuk rihun sanulu-resin-rua ruanulu-resin-ualu (12,028). Menú ba merenda eskolár iha munisípiu Aileu totál menú hamutuk sanulu (10). Ba iha loron-segunda to'o loron-sesta, ne'ebé fahe ba etapa rua mak; etapa dahuluk no daruak hanesan opsionál. Ba ai-han sira-ne'e bele utiliza tuir nia tempu maibé depende ba nia kombinasau kona-ba kustu mantein. Ai-han şira-ne'e ita koko utiliza ai-han lokál, fásil atu hetan ne'ebé ho nia valór nutrisaun aas. 🍌

ETU FORE-MEAN HO NA'AN SATE NO MODO-BEEN

AI-FUAN FRESKU
• Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU FORE-MEAN

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Fore - mean - 20gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase halo moos, hafoin tau ba sanan ida ho bee no hatuur iha ahi-matan no da'an to'o nia been kór-mean, hafoin fase foos-mutin halo moos no tau tun ba sanan laran ho masin no sukat ho bee ba laran.
3. Kontinua te'in to'o tasak sai etu-mean, no suru tau ba bikan laran.
4. Etu mean prontu atu serve.

2 NA'AN-KARAU SONA HO MOLLU FORE-RAI

Ingrediente

- Na'an - karau - 60gr
- Ai - kesak sate - 4
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Liis mutin - fuan 3
- Mina - 50ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an-karau ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin hafoin de'ut halo dodok tau iha bikan ida.
3. Tempra na'an ho masin, pimenta no liis-mutin ne'ebé de'ut ona.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun na'an ba laran no sona to'o mean hafoin hasai.
5. Hamoos fore-rai hafoin de'ut ho bee oituan to'o fore-rai rahun, hafoin hasai tau iha sanan laran no tau bee hatuur iha ahi-matan no tempra fore-rai ho masin, maskavu (gula merah) no derok-tahan no te'in /hanono to'o grosu.
6. Tau na'an iha bikan laran no fakar mollar-fore-rai ba leten.
7. Na'an sona ho mollar-fore-rai prontu atu serve.

Mollu Forai

- Forai - tunu - 30gr
- Derok - tahan - 1gr
- Masin - ½gr
- Maskavu (gulah merah) - 5gr
- Bee - 50ml

3 MODO-BEEN (BAIAM + TOMATE + AI-LIA)

Ingrediente

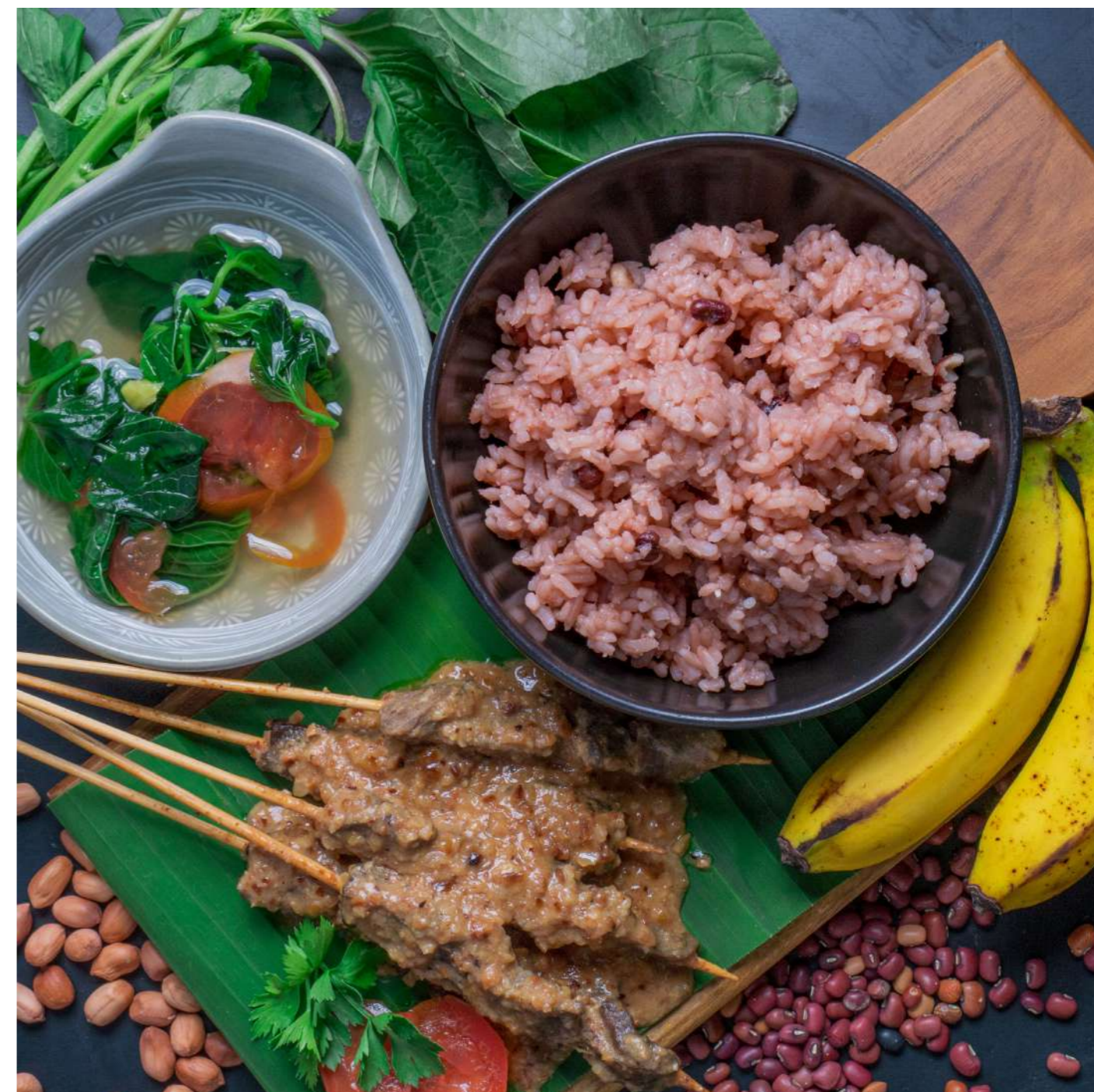
- Baim - 30gr
- Tomate - fuan - 25gr
- Ai - lia - 1gr
- Liis mean - 3gr
- Liis mutin - 3gr
- Masin - ½gr kanuru ki'ik
- Pimenta - ½gr kanuru ki'ik
- Bee - 50ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-baim no tomate no fase halo moos hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk.
3. Fui bee (natón) iha sanan ida nono iha ahi-matan to'o nakali.
4. Tau Liis - mean, liis-mutin, masin, ai-lia no pimento iha bee ne'ebé nakali ona hafoin tau tun modo-tahan baim, tomate ba laran no kedok, hafoin taka sanan-matan no hein to'o modo nakali dala ida hafoin suru tau ba manku.
5. Modo-been baim prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha bele troka ba na'an seluk.
- Karik baim laiha, bele uza modo-tahan ne'ebé mak iha.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.5
ESTUDANTE NAIN 1

PAUN HO NA'AN Bafa no MODO Rabaraba

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 PAUN

Ingrediente

- Paun - 60gr

2 NA'AN-MANU HO FEHUK-ROPA

Ingrediente

- Na'an manu kelen - 60gr
- Tomate - 20gr
- Fehuk - ropa - 15gr
- Nu-u-ben Kreme - 15ml
- Kinur - 2gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Prepara na'an-manu.
2. Hamoos fehuk-ropa nia kulit, ko'a fehuk-ropa fuan ida ba pedasuk haat hafoin fase halo moos.
3. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no kinur hafoin de'ut hamutuk to'o dodok.
4. Fase tomate halo moos hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
5. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ho kinur ne'ebé de'ut ona no sona to'o kór-xokolate.
6. Tau tun tomate no fila to'o namlaek oituan hafoin tau na'an-manu no fehuk-ropa ba laran tempru ho masin, pimenta no tau bee oituan ba laran no bafa to'o minutu 20.
7. Hafoin tasak suru tau ba bikan.
8. Na'an-manu bafa pruntu atu serve.

3 RABARABA (ERVILA + SENOURA)

Ingrediente

- Ervila - 25gr
- Senoura - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos Senoura nia kuliti no ervila halo moos hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik paun laiha bele troka ba etu
- Karik na'an-manu laiha bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponibel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.42
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.42

ESTUDANTE NAIN 1

ETU HAKMERIK HO MANU-TOLUN OMELETE NO MODO MUTIN KI'IK

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila Tasak - 50 gr

1 ETU HAKMERIK

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Ai - farina - tahan - 20 gr
- Kami'l - 3gr
- Ai - lia - 2gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos mutin, hamoos no fase halo moos.
2. Tau foos iha sanan ida ho bee hafoin hatuur iha ahi-matan no te'in etu halo tasak
3. Hamoos ai-fariña tahan tau iha sanan ida ho bee, hafoinda'an to'o nia testura mamar no hasai buti para nia been sai no ko'a lotuk-lotuk.
4. Hasai kamii nia kulit no hatuur tasau iha ahi-matan hein to'o manas hafoin tunu kamii to'o kór-metan oituan hasai no de'ut to'o rahun.
5. Prepara basia ida, tau etu, kami no ai-fariña tahan ne'ebé prepara ona iha laran hafoin kahur hamutuk halo didiak, tau masin no kahur/kedok hamutuk to'o nia kahur-malu didiak.
6. Etu hakmerik prontu atu serve.

2 MANU-TOLUN OMELETE

Ingrediente

- Manu - tolun - 60gr
- Senoura- 20gr
- Koto - nurak - 20gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 20ml

Preparasaun

1. Fera manu-tolun ne'e ba iha basia ki'ik ida.
2. Hamoos Senoura nia kulit, koto-nurak no fase halo moos hafoin ko'a halo lotuk-lotuk.
3. Tempra manu-tolun ho masin no pimenta, hotu kahur Senoura ho koto-nurak.
4. Kedok/ baku manu-tolun ne'ebé mistura ona ho Senoura no koto-nurak ho garfu to'o grosu.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau manu-tolun ba taxu laran no halo kabuar no mihis, hotu lulun manu-tolun halo sai naruk no sona to'o mean hafoin hasai tau ba bikan.
6. Manu-tolun omelet prontu atu serve.

3 MODO-MUTIN KI'IK HO AI-MANAS FUAN-BOOT

Ingrediente

- Modo-mutin ki'ik - 50gr
- Ai-manas fuan-boot - 5gr
- Liis- mean - 3gr
- Liis- mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin ki'ik no ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no ai-manas fuan-boot hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis no ai-manas fuan-boot ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik ai-fariña tahan laiha bele troka ba modo-mutin
- Karik modo-mutin laiha, bele troka ba modo-tahan seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.31
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.31

ESTUDANTE NAIN 1

ETU BATAR-IKIS HO KOTO-DA'AN NA'AN RUIN NO MODO-METAN

AI-FUAN FRESKU • Goiabas Tasak - 50 gr

1 ETU BATAR-IKIS

Ingrediente

- Foos-mutin - 60gr
- Batar-ikis - 15gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Da'an batar-ikis to'o nia testura mamar (da'an to'o minutu 30) depois tau tun foos ba laran no sukat ho bee ba laran.
2. Hatuur batar-ikis ho foos ne'e ba ahi-matan no te'in to'o tasak sai etu batar-ikis.

2 KOTO-DA'AN HO NA'AN RUIN

Ingrediente

- Na'an-karau-ruin - 60gr
- Koto - 50gr
- Repollu - 20gr
- Senoura - 10gr
- Liis-mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos no fase koto no na'an ruin halo moos, tau hamutuk iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan hafoin da'an to'o nia testura mamar (kuandu bee-maran koto no na'an-ruin seidak mamar karik bele tau tan bee atu nune'e koto no na'an bele tasak ho di'ak).
2. Hamoos Senoura nia kulit no fase halo moos hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Tau tun Senoura ba koto laran no da'an to'o Senoura mamar.
4. Hamoos Liis-mean, liis-mutin no de'ut hamutuk.
5. Hamoos repollu, ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin fase halo moos.
6. Hatuur taxu iha ahi-matan fui mina ba taxu laran no hein to'o manas hafoin sona liis to'o kór xokolate tau tun repollu ba taxu laran no sona to'o namlaek hafoin hasai no fakar ba koto laran, hafoin tempru ho masin, pimenta no kedok to'o nakali didi'ak hafoin suru tau ba manku.
7. Modo koto prontu atu serve.

3 MODO-METAN

Ingrediente

- Modo-metan - 50gr
- Liis-mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-metan, ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis-mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-metan ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik batar-ikis laiha bele troka ba fore seluk.
- Ba koto, karik na'an-karau laiha, lalika tau na'an.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.92
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.92

ESTUDANTE NAIN 1

FORE-MUNGU-DA'AN HO REPOLLU TEMPURA

AI-FUAN FRESKU

• Hudi Tasak - 40 gr

1 FORE-MUNGU-DA'AN

Ingrediente

- Fore-mungu – 50gr
- Hudi -tasak – 10gr
- Lakeru -tasak – 20gr
- Nuub-ben Kreme – 25ml
- Maskaku (gulah merah) – 10gr
- Masin – ½gr

Preparasaun

1. Hamoos fore-mungu no fase halo moos.
2. Hamoos modo-mutin no fase halo moos.
3. Hamoos hudi-tasak no lakeru-tasak nia kulit hafoin ko'a pedasuk-pedasuk.
4. Hatuur sanan iha ahi-matan tau fore-mungu ho bee hodi da'an to'o nia testura mamar (da'an to'o oras ida ho balun) hafoin tau tun lakeru no hudi ba sanan laran.
5. Hein to'o nakali/tasak tau tun nuu-been kreme, modo-mutin, maskavu (gula merah) no masin hafoin kedok to'o nakali didi'ak hafoin suru tau ba manku.
6. Fore-mungu da'an prantu atu serve

2 REPOLLU TEMPURA

Ingrediente

- Repollu - 20gr
- Terigu – 40gr
- Bee – 10ml
- Liis- mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 100ml

Preparasaun

1. Hamoos repollu no fase halo moos hafoin ko'a lotuk-lotuk.
2. Piñeira trigu tau ba basia ida hafoin kahur ho repollu, masin, pimenta no bee hafoin kedok to'o kahur-malu didi'ak.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun trigu ne'ebé kedok ona ho repollu hafoin sona to'o kór-xokolate, no hasai tau ba bikan.
4. Repollu-tempura prantu atu serve.

3 TOMATE BUDU

Ingrediente

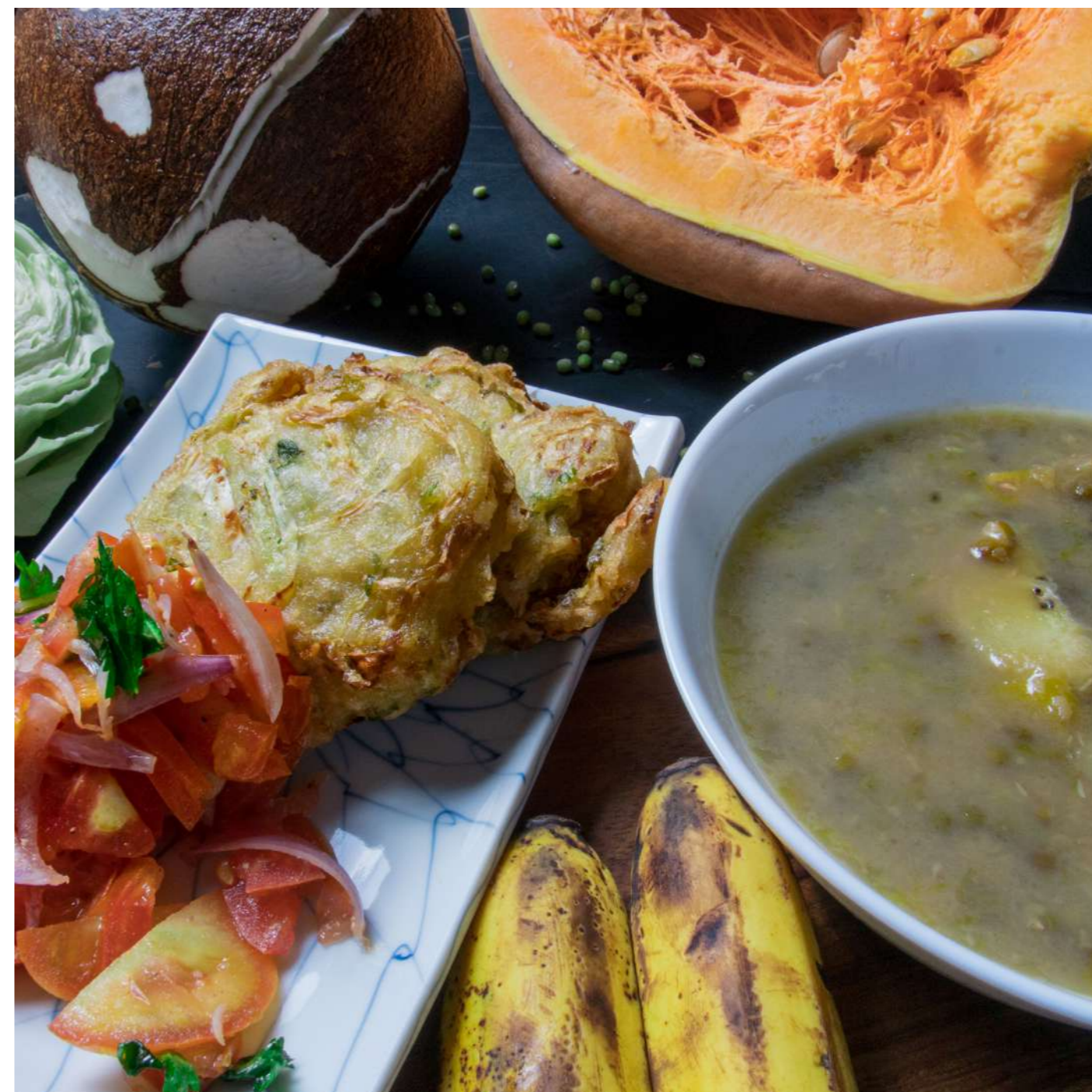
- Tomate - 20gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Liis - mean – 2gr
- Mina – 5ml

Preparasaun

1. Fase tomate halo moos no ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos Liis - mean no ko'a ba pedasuk lotuk-lotuk.
3. Kahur tomate, liis, masin, pimenta no mina hafoin kedok halo didi'ak no tau ba bikan.
4. Tomate budu prantu atu serve.

OPSIONÁL

• Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.35
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.35

ESTUDANTE NAIN 1

ETU MEAN HO MANU-TOLUN DA'AN NO MODO MUTIN NO SENOURA

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU MEAN

Ingrediente

- Foos-mutin - 75gr
- Fore-mean - 50 gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase haloo moos, hafoin tau ba sanan ida ho bee no hatuur iha ahi-matan no da'an to'o nia been kór-mean, hafoin hasai fore-isin .
3. Fase foos-mutin halo moos no tau tun ba fore been iha sanan laran ho masin no sukat ho bee ba laran.
4. Kontinua te'in to'o tasak sai etu-mean, no suru tau ba bikan laran.
5. Etu mean prontu atu serve.

2 MANU-TOLUN DA'AN

Ingrediente

- Manu - tolun - 60gr
- Tomate - 20gr
- Liis Bombai - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Tau manu-tolu iha sanan ida ho bee, hatuur iha ahi-matan no da'an to'o minutu 15 hafoin hasai tau iha bikan no loke manu-tolun nia kulit.
2. Fase tomate halo moos no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hamoos Liis - mean, liis-bombai no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau Liis - mean, liis-bombai no liis-mutin no sona to'o kór-xokolate, hafoin tau tun tomate ba laran no tempru ho masin no pimenta fila to'o namlaek hafoin tau tun manu-tolun ba laran no hein to'o minutu 5.
5. Hasai tau ba bikan.
6. Manu-tolun prontu atu serve.

3 MODO MUTIN NO SENOURA

Ingrediente

- Modo-mutin - 25gr
- Senoura - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin no Senoura nia kulit hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-mutin no Senoura ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
5. Modo prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fore-mean laiha, bele troka ba fore seluk.
- Karik manu-tolun laiha, bele troka ba tahu no tempe.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



SOPA KOTO HO MANU-TOLUN DA'AN NO MODO KANKU

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 SOPA KOTO

Ingrediente

- Koto - 50gr
- Paun-masin - 60gr
- Nu'u-been kreme - 30ml
- Liis-mutin - 3gr
- Ai-lia - 2gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos koto no fase halo moos.
2. Prepara paun masin iha bikan ida.
3. Hamoos Ai-lia no liis-mutin halo moos.
4. Tau koto iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan no da'an ho liis-mutin to'o nia testura mamar, hafoin ta'is koto para hasai nia been no tau ba dulas-fatin (blender) laran ho nuu-been kreme no ai-lia hafoin dulas to'o dodok.
5. Hasai koto ne'ebé dulas ona tau ba iha taxu laran ho masin hafoin hatuur iha ahi-matan hanono to'o nakali (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos) hafoin suru tau ba manku.
6. Sopa koto pruntu atu serve ho paun-masin.

2 MANU-TOLUN DA'AN

Ingrediente

- Manu-tolun - 60gr

Preparasaun

1. Da'an manu-tolun ho bee to'o minu 15 hafoin hasai tau ba bikan no loke manu-tolun nia kulit no tau iha bikan.
2. Manu-tolun pruntu atu serve.

3 MODO KANKU

Ingrediente

- Kanku - 50gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos kanku, ko'a/tesi halo badak-badak hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun kanku ba taxu laran tempru ho masin no pimenta no fila to'o namlaek hafoin suru tau ba bikan laran.
5. Modo kanku pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik manu-tolun laiha, bele troka ba tahu ka tempe.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ETU METAN HO NA'AN-MANU BAFAN NO MODO-KANKU

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU METAN

Ingrediente

- Foos-mutin - 75gr
- Fore-metan - 50 gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase haloo moos, hafoin tau ba sanan ida ho bee no hatuur iha ahi-matan no da'an to'o nia been kór-metan, hafoin hasai fore-isin .
3. Fase foos-mutin halo moos no tau tun ba fore been iha sanan laran ho masin no sukat ho bee ba laran.
4. Hatuur ba ahi-matan no te'in to'o tasak sai etu-metan, no suru tau ba bikan laran.
5. Etu fore-metan pronto atu serve.

2 NA'AN-MANU BAFAN

Ingrediente

- Na'an-Manu - 60gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 2ml
- Tomate - 20 gr
- Kinur - 3gr
- Ruku - tahan - 5gr

Preparasaun

1. Ko'a na'an-manu ba pedasuk-2 hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no kinur hafoin de'ut hamutuk to'o dodok.
3. Fase tomate halo moos hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ho kinur ne'ebé de'ut ona no sona to'o kór-xokolate hafoin tau tun tomate no fila to'o namlaek oituan, no tau na'an-manu ba laran.
5. Hafoin tempru ho masin, pimenta no tau bee oituan ba laran no bafa to'o minutu 20.
6. Hafoin tasak suru tau ba bikan.
7. Na'an-manu bafa pronto atu serve.

3 MODO-KANKU

Ingrediente

- Kanku - 50gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos kanku no ko'a/tesi halo badak-badak hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur tasau iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun kanku ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan.
5. Modo kanku pronto atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fore-mean laiha, bele troka ba fore seluk.
- Karik na'an-manu laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



PAUN HO MANU-TOLUN NO FEHUK-MIDAR SONA

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 PAUN HO MANU-TOLUN

Ingrediente

- Paun – 30gr
- Manu-tolun – 60gr
- Masin – ½gr
- Mina – 10ml
- Alfase – 25gr
- Tomate – 25gr

Preparasaun

1. Prepara paun masin iha bikan ida.
2. Fera manu-tolun ne'e ba iha basia ki'ik ida.
3. Tempra manu-tolun ho masin.
4. Kedok/ baku manu-tolun ho garfu to'o sai grosu.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau manu-tolun ba taxu laran no kedok to'o tasak nato'on no hasai tau ba bikan.
6. Manu-tolun no paun prontu atu serve.

2 FEHUK-MIDAR SONA

Ingrediente

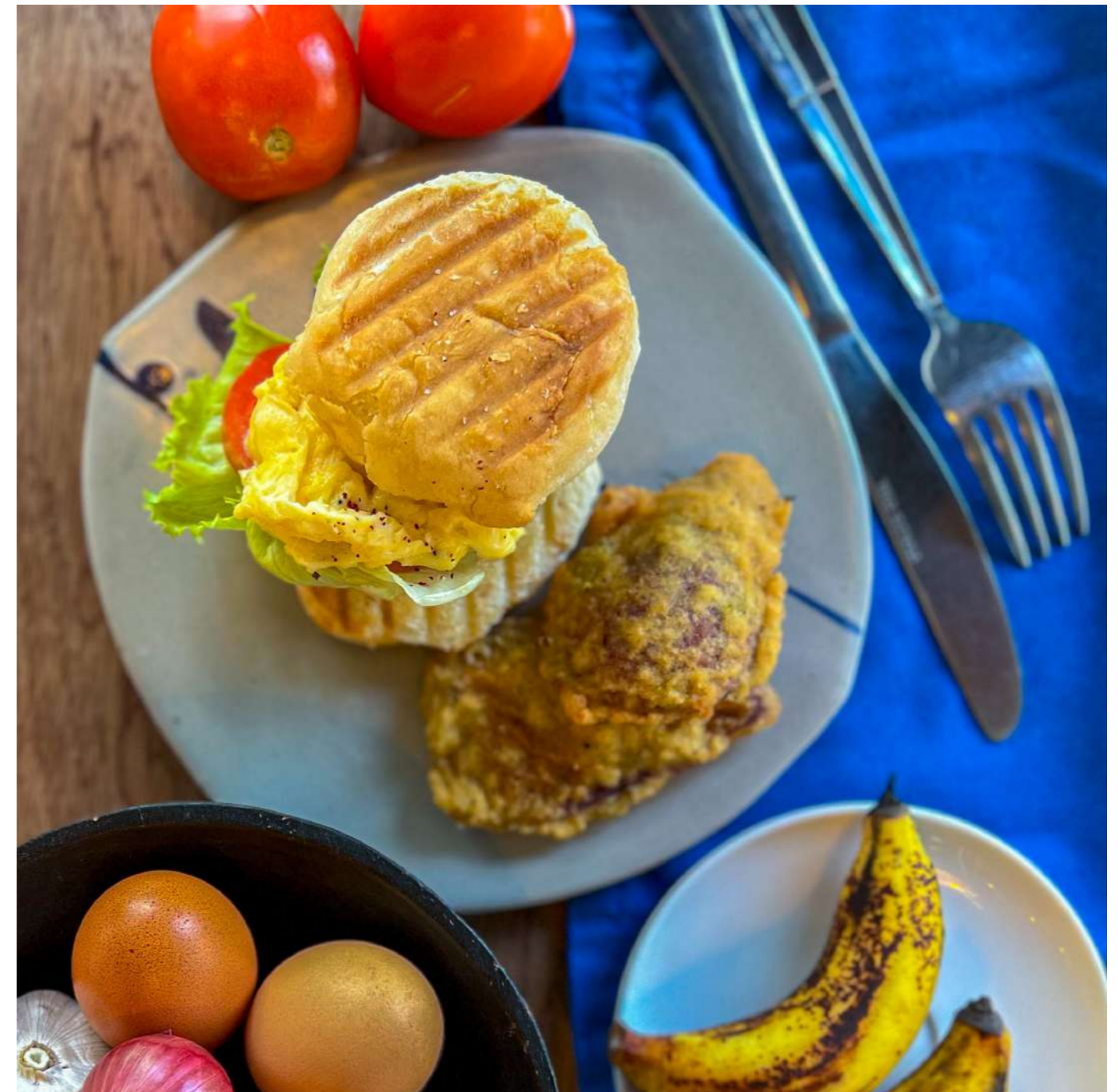
- Fehuk Midar - 20gr
- Trigu – 40gr
- Bee – 30ml
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 100ml

Preparasaun

1. Hamoos fehuk-midar nia kulit fase halo moos hafoin ko'a ba pedasuk naruk no mihis.
2. Hamoos liis mutin no deut halo dodok.
3. Prepara trigu no pinera halo moos (karik presiza).
4. Prepara basia ida tau trigu, masin, liis, pimenta ho bee hotu kedok to'o kahur-malu didi'ak.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun fehuk-midar ne'ebé kahur ona ho trigu ba taxu laran, fila bá-mai to'o kór-xokolate hafoin hasai tau ba bikan.
6. Fehuk-mida sona prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik paun laiha, bele troka ba etu.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



PAUN-TUNU HO AI-FARIÑA DA'AN

AI-FUAN FRESKU • Ai-dila Tasak - 50 gr

1 PAUN-TUNU

Ingrediente

- Paun – 75gr
- Manu - tolun da'an – 60gr
- Brinjela – 30gr

Tomate Mollu

- Tomate – 20gr
- Maskavu (gulah merah) – 5gr
- Salsa-tahan – 2gr
- Liis - mean – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Fera/ko'a kada paun fuan ida ba pedasuk-2.
 2. Sunu ai to'o iha klaak.
 3. Tunu paun ne'ebé ko'a ka fera ona iha ahi-klaak, fila-bá-mai to'o kór-xokolate hasai tau ba bikan ida.
 4. Fera manu-tolun ne'ebé daan tasak ona fuan-ida ba pedasuk 2 no tau iha paun leten.
 5. Fase brinjela, ko'a ba pedasuk naruk e mihis, hatuur taxu iha ahi-matan , fui mina ba taxu laran hein to'o manas, hafoin sona berinjala to'o namlaek hasai tau ba manu-tolun leten.
 - Fase tomate halo moos, ko'a tomate ba pedasuk ki'ik.
 - Hamoos Liis - mean no ko'a ba pedasuk ki'ik.
 - Hamoos salsa tahan, fase halo moos no ko'a lotuk-2.
 - Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba no sona to'o kór-xokolate.
 - Tau tun tomate ba taxu laran ho masin, maskavu (gula merah) no pimenta hafoin fila-bá-mai to'o namlaek hafoin tau salsa-tahan no hasai hodi rega ba manu-tolun leten.
4. Prontu atu serve.

2 AI-FARIÑA DA'AN

Ingrediente

- Ai - farina – 180gr
- Masin - midar – 10gr
- Bee - 100ml

Preparasaun

1. Hamoos ai-fariña nia kulit, ko'o pedasuk-2 no fase halo moos.
2. Prepara sanan ida, tau ai-fariña ho bee ba laran, hatuur iha ahi-matan.
3. Da'an aifarina to'o minutu 30 hafoin tau tun masin-midar ba laran.
4. Da'an to'o ai-fariña mamar hasai tau ba bikan.
5. Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik paun laiha, bele troka ba etu.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel





MUNISÍPIU AINARO

Ainaro lokaliza iha Parte-Sentrál, Timor-Leste nian. Munisípiu refere hale'u ho foho-Ramelau, Kablaki, Surulau no Mamalau. Foho ne'ebé aas iha Timor mak foho-Ramelau ho naran seluk Tatamalau ho nia tamañu ka metru 2960. Munisípiu ne'e fronteira ho munisípiu Manatuto no Manufahi (Parte-Leste), tasi-timór (Parte-Súl), munisípiu Bobonaro no Covalima (Parte-Oeste) no Munisípiu Ermera no Aileu (Parte-Norte). Munisípiu ne'e iha postu administrativu haat (4) mak hanesan: Ainaro-Vila, HatuBuilico, Maubisse no Hatu-Udo ne'ebé fahe ba suku ruanulu-resin-ida (21). Tuir dadus jeografikamente munisípiu Ainaro iha populasaun totál hamutuk rihun hitunulu-resin-tolu atus ida sanulu-resin-lima (73,115), tuir sensus uma-kain iha tinan (2022). Populasaun sira iha Ainaro ko'alia lian: Tetun, Mambae no iha grupu ki'ik balun ne'ebé ko'alia lia-Bunak.

Ai-han ne'ebé fásil atu hetan iha munisípiu Ainaro mak; foos, fehuk-ropa, ai-farina, paun, fehuk-midar, lakeru, fore-mungu, koto-nurak, koto, tomate, Senoura, tahu, manu-tolun, na'an-manu, na'an-karau, nuu-been, modo-tahan, marungi-tahan, alfase, modo manu-kelen, modo-mutin, repollu, ervila, ai-fuan fresku, ai-dila tasak no hudi-tasak. Ainaro hanesan mós munisípiu sira seluk ne'ebé iha ai-han, modo no ai-fuan balun ne'ebé iha tuir nia tempu. Klima iha Ainaro mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé fahe ba époka rua kada tinan bailoron no udan. Époka bailoron hahú husi fulan-Jullu to'o fulan-Setembru. No époka udan hahú husi fulan-Novembru to'o fulan-Juñu. Tuir istória Ainaro mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé iha istória rasik ba ninia naran refere "Ainaro mai hosi liafuan Mambae ne'ebé kompostu husi liafuan rua: Ai + Naruk, katak iha ai-hun ida mak hamriik naruk iha rai Ainaro, ai-hun ne'e naran ai-kapiri. Nune'e ho influénsia husi

Portugés sira, liafuan "Ai-naruk" sai Ainaro. Antes naran ne'e mosu, tempu uluk ema bolu Ainaro ho naran Orluli. To'o agora lia-na'in sira sei temi naran ne'e, wainhira halo serimónia kulturál ruma hodi simu bainaka importante ruma iha Ainaro."

Iha Ainaro tempu bá merkadu negosiante sira fa'an produktu lokál sira tuir tempu bailoron ka udan. Tan ne'e ekipa jestaun programa merenda eskolar liuhosi koziñeiru sira, dala barak sosa ai-han sira balun direktamente iha to'os no barak mak bá sosa iha merkadu ka bazar. Tuir dadus husi Ministériu Edukasaun (ME) iha tinan (2020-2021) mensiona katak iha munisípiu Ainaro totál eskola husi Ensinu Báziku 1º 2º, to'o 3º siklu, eskola hamutuk atus ida resin-rua (102) no totál estudante hamutuk rihun sanulu-resin-ualu limanulu-resin-neen (18,056). Menú ba merenda skolár iha munisípiu refere totál menú hamutuk sanulu (10). Ba lora-segunda to'o lora-sesta ne'ebé fahe etapa rua mak; etapa dahuluk no daruak hanesan opsional. Ba ai-han sira-ne'e bele utiliza tuir nia tempu maibé depende ba nia kombinasau kona-ba kustu mantein. Ai-han sira-ne'e utiliza ai-han lokál, fásil atu hetan no iha valór nutrisaun aas. 🏠

ETU FORE-MUNGU HO MANU-TOLU-DA'AN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila Tasak - 50 gr

1 ETU FORE-MUNGU

Ingrediente

- Foos - mutin - 60gr
- Fore-mungu - 30gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

- Sukat foos-mutin, hamoos no fase halo moos hafoin tau tun ba sanan no sukat ho bee ba laran.
- 1. Hamoos no fase fore-mungu halo moos, hafoin tau iha sanan ida ho Bee no hatuur iha ahi-matan hafoin da'an to'o nia testura mamar (da'an to'o oras ida ho balun).
- Tein fore-mungu ho foos-mutin tasak didi'ak hafoin suru tau ba bikan laran.
- Etu fore-mungu prontu atu serve.

2 MANU-TOLU-DA'AN

Ingrediente

- Manu-tolun - 60gr
- Koto - nurak - 20gr
- Fehuk-ropa - 15gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Tomate mollar

- Tomate - 20gr
- Maskavu (gulah merah) - 5gr
- Salsa - tahan - 2gr
- Liis - mean - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Da'an manu-tolun to'o tasak hafoin hamoos nia kulit tau iha bikan ida.
 2. Fase koto-nurak hafoin ko'a ba pedasuk-2 no sona liu tiha ho mina.
 3. Hamoos fehuk-ropa nia kulit no ko'a fuan-ida ba pedasuk-6.
- Fase tomate halo moos no hamoos Liis - mean hafoin ko'a ida-idak ba pedasuk-pedasuk.
 - Hamoos no fase salsa-tahan hafoin ko'a lotuk-lotuk.
 - Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
 - Tau tun tomate ba taxu laran tempura ho masin, maskavu (gula merah) no pimenta hafoin tau koto-nurak, fehuk-ropa, no fila to'o namlaek tau salsa-tahan hafoin hasai no rega ba manu-tolun leten.
 - Manu-tolun da'an mollar tomate prontu atu serve.

3 MODO RABARABA (MODO MANUKELLEN NO SENOURA)

Ingrediente

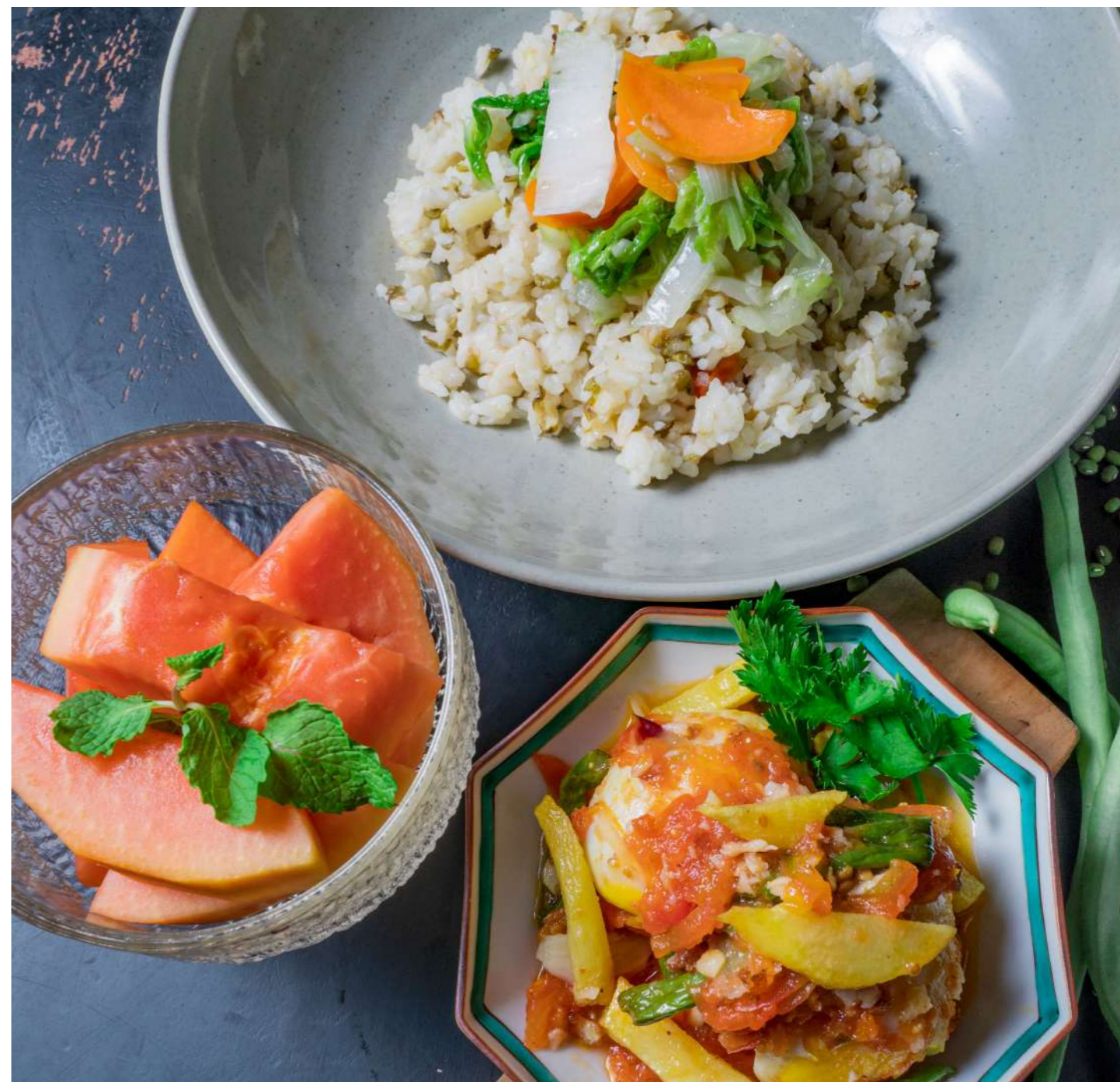
- Senoura - 20gr
- Modo manu - kellen - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos Senoura nia kulit no modo-manu-kellen halo moos hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempura ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fore-mungu laiha bele troka ba fore seluk.
- Karik modo manu-kellen laiha bele troka ba modo-mutin babain.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

21	52	29	25	84	26	25	24	26	36	28	11	9	24	32	52	\$0.34
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.34
ESTUDANTE NAIN 1

SOPA KOTO HO NA'AN-MIDAR-SIIN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Haas Tasak - 50 gr

1 SOPA KOTO

Ingrediente

- Koto - 50gr
- Fehuk-roupa - 75gr
- Nuu-been kreme- 10ml
- Liis mutin - 3gr
- Ai-lia - 2gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos koto no fase halo moos.
2. Hamoos fehuk-ropa nia kulit, ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik hafoin fase halo moos.
3. Hamoos Ai-lia no liis-mutin halo moos.
4. Tau koto iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan no da'an ho liis-mutin no fehuk-ropa to'o nia testura mamar hafoin hasai hodi ta'is para hasai nia been, ta'is hotu tau koto, fehuk-ropa no liis mutin ba dulas-fatin (blender) laran ho nuu-been kreme no ai-lia hafoin dulas to'o dodok.
5. Hasai koto ne'ebé dulas ona tau ba iha taxu laran ho masin hafoin hanono iha ahi-matan to'o nakali (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos) hafoin suru tau ba manku.
6. Sopa koto pruntu atu serve.

2 NA'AN-MIDAR-SIIN

Ingrediente

- Na'an-manu kelen - 60gr
- Sukaer - ben - 5ml
- Maskavu (gulah merah) - 5gr
- Tomate - 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fase na'an-manu kelen halo moos.
2. Fase tomate halo moos no ko'a ba pedasuk-pedasuk.
3. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina oituan (kanuru han 1) ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis no tomate ba laran no sona to'o namlaek.
5. Tau tun na'an-manu ba taxu laran no tau sukaer-been, masin, pimenta no maskavu (gula merah) hafoin fila to'o na'an ne'e mamar no hasai tau ba bikan laran.
6. Na'an mida-siin pruntu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Modo - mutin- 5gr
- Senoura - 20gr
- Repollu - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos Senoura nia kulit, modo-mutin no repollu halo moos no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fehuk-ropa laiha bele troka ba paun.
- Karik na'an-manu laiha bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

21	52	29	25	84	26	25	24	26	36	28	11	9	24	32	52	\$0.38
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.38
ESTUDANTE NAIN 1

ROK HO MODO-BEEN TAHU NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Hudi Tasak - 50 gr

1 ROTOK

Ingrediente

- Foos - mutin - 15gr
- Ai - farina - 35gr
- Fehuk - midar - 30gr
- Marungi - tahan- 5gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos ai-fariña nia kulit hafoin fera ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase halo moos hafoin tau iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan da'an to'o nia testura mamar hafoin tau tun ai-fariña ba laran no da'an to'o ai-fariña mamar.
3. Sukat foos, hamoos no fase halo moos hafoin tau tun ba sanan laran hafoin aumenta mós bee oituan no tau masin hafoin kahur/kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak hafoin husik te'in to'o tasak.
4. Hasai tau ba bikan.
5. Marotok prontu atu serve

2 MODO-BEEN TAHU

Ingrediente

- Tahu - 50gr
- Modo - mutin - 15gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Bee - 30ml

Preparasaun

1. Ko'a tahu ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos no Fase modo-mutin halo moos hafoin ko'a halo naruk oituan.
3. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoi de'ut hamutuk to'o dodok.
4. Hatuur sanan iha ahi-matan tau bee, hafoin nono nakali tau tun liis ba laran hafoin tau tahu ho modo-mutin.
5. Tempra ho masin no pimento, kedok to'o nakali hasai tau ba manku.
6. Modo-been tahu prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Senoura - 25gr
- Ervila - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Bee - 10ml
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos Senoura nia kulit no ervila halo moos no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik tahu laiha bele troka ba manu-tolun
- Karik ervila laiha bele troka ba repollu
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

21	52	29	25	84	26	25	24	26	36	28	11	9	24	32	52	\$0.34
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.34
ESTUDANTE NAIN 1

SASORO LAKERU HO NA'AN-BIFE NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU
• Ai-dila Tasak - 50 gr

1 SASORO LAKERU

Ingrediente

- Foos - mutin - 45gr
- Lakeru - 30gr
- Marungi - tahan - 5gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos lakeru nia kulit fase halo moos hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
3. Hamoos marungi halo moos.
4. Tau iha sanan ida ho Bee hafoin hatuur iha ahi-matan, da'an to'o nia testura mamar (da'an to'o minu 30) hafoin fase foos no marungi tau tun ba sanan laran no tau masina no sukat ho bee ba laran.
5. Te'in to'o tasak sai sasoro-lakeru.
6. Sasoro pronto atu serve.

2 NA'AN-BIFE

Ingrediente

- Na'an - karau - 60gr
- Fehuk - rounpa - 10gr
- Tomate - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Loru - tahan - 1gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fase tomate halo moos hafoin ko'a ba pedasuk-2.
2. Ko'a na'an-karau ba pedasuk ki'ik no safe halo moos.
3. Hamoos Liis - mean, liis mutin no de'ut hamutuk to'o mamar.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o mina manas hafoin tau tun liis ne'ebé de'ut ona hafoin tau tun tomate ba no te'in to'o namlaek.
5. Tau tun na'an-karau ho bee hafoin tein to'o bee-maran oituan hafoin tempru ho masin, pimenta no loru-tahan ba laran kedok no hein to'o nakali hasai no tau ba bikan.
6. Na'an bife pronto atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

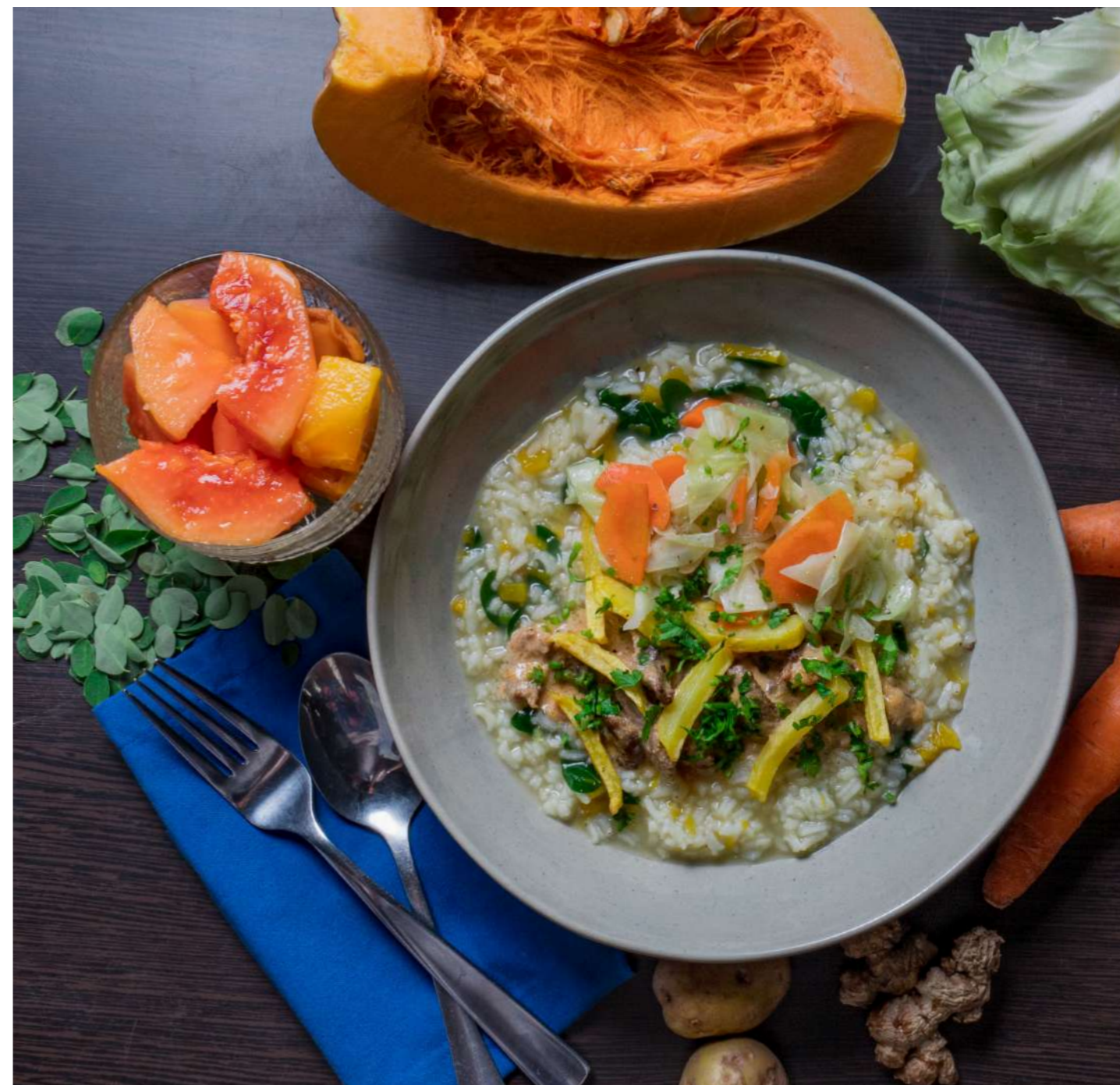
- Senoura - 25gr
- Repollo - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos Senoura no repollu hafoin ko'a modo hirak-ne'e ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Pronto atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

21	52	29	25	84	26	25	24	26	36	28	11	9	24	32	52	\$0.35
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.35

ESTUDANTE NAIN 1

PAUN HO MANU-TOLUN NO AI-FARIÑA Bafa

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 PAUN HO MANU-TOLUN

Ingrediente

- Paun – 30gr
- Manu - tolun – 60gr
- Masin – ½gr
- Mina – 10ml
- Alfase – 25gr
- Tomate – 25gr

Preparasaun

1. Ko'a paun fuan ida fahe ba rua
2. Hamoos no fase alfase halo moos.
3. Fase tomate halo moos no ko'a kabuar no mihis natón.
4. Tau alfase no tomate iha paun laran.
5. Fera manu-tolun ne'e ba iha basia ki'ik ida.
6. Tempra manu-tolun ho masin hafoin kedok/ baku manu-tolun ho garfu sai grosu.
7. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas, tau manu-tolun ba taxu laran hafoin kedok no to'o tasak nato'on hasai tau ba bikan.
8. Manu-tolun prontu tau iha paun hodi serve.

2 AI-FARIÑA Bafa

Ingrediente

- Ai-fariña – 45gr
- Nu-u-ben Kreme – 15ml
- Kinur – 2gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis-mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 20ml

Preparasaun

1. Hamoos ai-fariña kulit no fera pedasuk-2 hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean no kinur hafoin de'ut hamutuk halo dodok.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran no hein to'o manas hafoin tau tun liis ho kinur ne'ebé de'ut ona no te'in to'o namlaek.
4. Tau tun ai-fariña ba laran no husik bee-maran oituan hafoin tau nuu-been kreme ba laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e nuu-been kreme nakali la bele nakfera) to'o nakali, tempra ho masin, pimenta no kedok to'o nakali hafoin suru tau ba bikan laran.
5. Ai-fariña bafa prontu atu serve.

3 TOMATE BUDU

Ingrediente

- Tomate – 20gr
- Salsa - tahan – 10gr
- Pimenta – ½gr
- Masin – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Fase tomate no salsa-tahan halo moos hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk tau iha bikan ida.
2. Tempra ho masin, pimenta no mina hotu kedok halo didi'ak.
3. Tomate-budu prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

21	52	29	25	84	26	25	24	26	36	28	11	9	24	32	52	\$0.36
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.36
ESTUDANTE NAIN 1

PAUN HO MANU-TOLUN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila Tasak - 50 gr

1 PAUN

Ingrediente

- Paun

2 MANU-TOLUN

Ingrediente

- Manu - tolun – 60gr
- Liis - Bombai – 5gr
- Trigu – 10gr
- Bee – 20ml
- Nuu - been Kreme – 15ml
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 20ml

Preparasaun

1. Da'an manu-tolun ho bee to'o minutu 15 hafoin hasai tau iha bikan no loke manu-tolun nia kulit.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no liis-bombai hafoin ko'a ba pedasuk-2.
3. Hatuur taxu iha ahi-leten, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau na'an ba laran no sona to'o na'an kór-xokolate hafoin hasai na'an.
4. Tau fali liis ko'a ba mina manas laran te'in to'o namlaek hafoin tau trigu no kedok hotu tau na'an-been.
5. Tau tun manu-tolun ne'e ba laran no husik bee-maran oituan, tau nuu-been kreme ba laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e nuu-been kreme nakali la bele nakfera) to'o nakali temprá ho masin, pimenta hafoin hasai no tau ba bikan.
6. Prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Lakeru - Japonés – 25gr
- Senoura – 25gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos Senoura no lakeru-japonés nia kulit no ko'a modo hirak-ne'e ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran temprá ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fore-mean laiha, bele troka ba fore seluk.
- Karik manu-tolun laiha, bele troka ba tahu no tempe.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



FEHUK-MIDAR KROKETES HO IKAN-BAFA NO MODO-METAN

AI-FUAN FRESKU
• Hudi Tasak - 50 gr

1 FEHUK-MIDAR KROKETES

Ingrediente

- Fehuk - midar da'an - 30gr
- Trigu - 50gr
- Liis - tahan - 5gr
- Manu - tolun - 10gr
- Pimenta - ½gr
- Masin - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. De'ut fehuk-midar ne'ebé da'an tasak ona iha basia ki'ik laran halo rahun hafoin ko'a liis-tahan ba pedasuk ki'ik tau ba laran.
2. Tau tun trigu, masin, pimenta no manu-tolun ba laran no kedok to'o nia kahur-malu didi'ak.
3. Bola fehuk halo kabuar (kuandu fehuk belit iha liman-laran kose trigu ba liman-laran foin bola halo kabuar fali)
4. Hatuur taxu iha matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau fehuk ne'ebé bola ona ba laran hafoin sona to'o fehuk nia kór-mean no hasai tau ba bikan laran.
5. Prontu atu serve.

2 IKAN-BAFA

Ingrediente

- Ikan - 60gr
- Tomate - 5gr
- Nuu - ben Kreme - 15ml
- kinur - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fase tomate halo moos hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no kinur hafoin de'ut hamutuk.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ho kinur ne'ebé de'ut hamutuk ona hafoin tau tun tomate ba no sona to'o namlaek.
4. Tau tun ikan ba laran no husik bee-maran oituan, tau nuu-been kreme ba laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e nuu-been kreme nakali la bele nakfera) to'o nakali, tempra ho masin, pimenta no kedok husik to'o nakali hasai tau ba bikan.
5. Prontu atu serve.

3 MODO-METAN

Ingrediente

- Modo - metan - 25gr
- Liis - mean -25gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fase modo-metan halo moos, hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-metan ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai tas ba bikan laran.
5. Prontu atu serve.

4 REPOLLU BUDU

Ingrediente

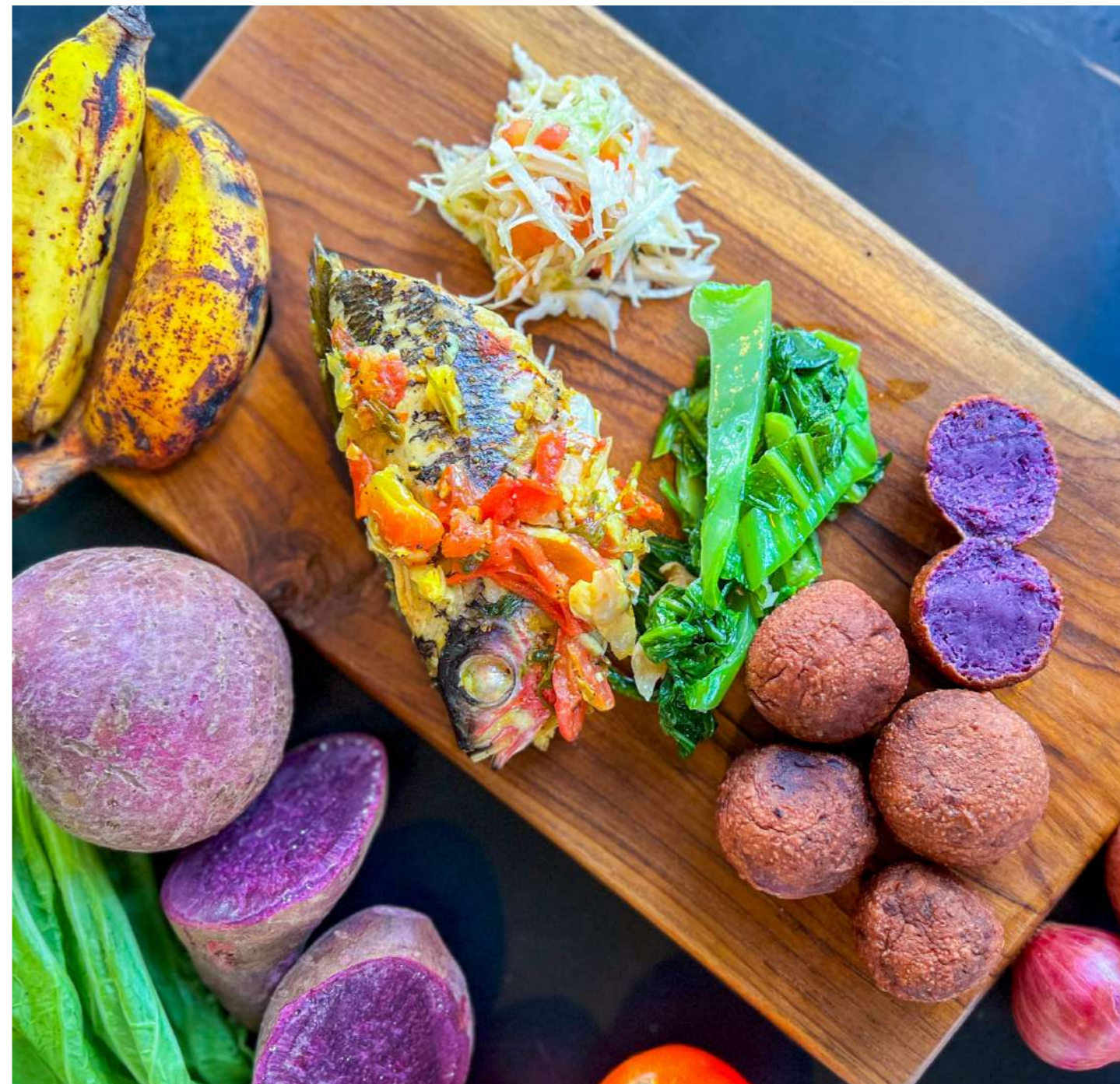
- Repollu - 20gr
- Tomate - 10gr
- Liis - mean -3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos no fase repollu halo moos hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin no fase tomate hamo moos hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Tau repollu iha basia ki'ik ida, tau liis no tomate ne'ebé ko'a ona.
4. Tempra ho masin, pimenta no mina hotu kedok to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
5. Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik manu-tolun laiha, bele troka ba tahu ka tempe.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ETU MARUNGI-TAHAN HO MANU-TOLUN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Ai-dila Tasak - 50 gr

1 ETU MARUNGI

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Marungi - tahan - 10gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
2. Hamoos marungi-tahan no fase halo moos hafoin tau hamutuk ho foos iha sasan ida.
3. Sukat bee ba sanan laran, hatuur iha ahi-matan no te'in halo tasak hafoin tau ba bikan.
4. Prontu atu serve.

2 MANU-TOLUN SONA

Ingrediente

- Manu - tolun - 60gr
- Salsa - tahan - 10kg
- Repollu - 10gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fera manu-tolun ne'e ba iha basia ki'ik ida.
2. Tempra manu-tolun ho masin, pimenta no ko'a salsa-tahan no repollu ba pedasuk ki'ik hafoin tau ba laran.
3. Kedok/ baku manu-tolun ho garfu to'o sai grosu
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau manu-tolun ba taxu laran no halo sai kabuar no mihis, hotu lulun manu-tolun halo sai naruk no sona to'o mean no hasai tau ba bikan laran
5. Prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Kanku- 50gr
- Ai - manas fuan - boot - 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos kanku no ko'a ba pedasuk ki'ik no badak-badak hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean, ai-manas fuan-boot no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate
4. Tau tun kanku ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan laran.
5. Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fore-mean laiha, bele troka ba fore seluk.
- Karik na'an-manu laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



MAROTOK HO NA'AN MIDAR-SIIN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU
• Ai-dila Tasak - 50 gr

1 MAROTOK

Ingrediente

- Foos-mutin – 25gr
- Ai-fariña – 50gr
- Fore-mean– 50gr
- Masin – ½

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
2. Hamoos ai-fariña nia kulit no fera ba pedasuk kiik hafoin fase halo moos.
3. Hamoos fore-mean no fase halo moos tau iha sanan ida ho bee.
4. Hatuur sanan ne'e iha ahi-matan, hafoin da'an fore-mean uluk to'o nia testura mamar hafoin tau tun ai-fariña no kontinua da'an to'o ai-fariña moos mamar.
5. Fore-mean ho ai-fariña mamar hotu ona fase foos, tau tun ba iha sanan laran no aumenta moos bee oituan, tempru ho masin no kahur/kedok hamutuk to'o nia kahur-malu didiak hafoin te'in to'o tasak no hasai tau ba bikan.
6. Prontu atu serve.

2 NA'AN MIDAR-SIIN

Ingrediente

- Na'an - Fahi – 25gr
- Sukaer - Been – 5gr
- Maskavu (Gulah Merah) – 5gr
- Tomate - 10gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 15ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an-fahi halo kabuar-kabuar no fase halo moos. Hatuur taxu iha ahi-matan fui mina ba taxu laran hein to'o manas, hafoin sona na'a-fahi to'o kór-xokolate no hasai tau ba bikan.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no fase tomata halo moos hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu foun iha ahi-matan, fui mina oituan (kanuru han ida) ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis no tomate ba laran no sona to'o namlaek.
4. Tau tun na'an-fahi ba taxu laran no tau mós sukaer-been, masin ho pimenta no maskavu (gula merah) hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Prontu atu serve.

3 MODO-MUTIN HO SENOURA

Ingrediente

- Modo-Mutin – 25gr
- Senoura – 25ml
- Liis - mean – 3gr
- Liis-mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr

Preparasaun

1. Hamoos Senoura no modo-mutin nia kulit no ko'a modo hirak-ne'e ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Ko'a Liis - mean no liis-mutin ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek , hasai tau ba bikan .
5. Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik paun laiha, bele troka ba etu.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ETU HO KOTO-DA'AN, NA'AN-RUIN NO MODO-METAN

AI-FUAN FRESKU • Ai-dila Tasak - 50 gr

1 ETU

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin, hamoos no fase halo moos tau iha rice ida.
2. Tempra ho masin no sukat bee ba laran no te'in (chock) halo tasak hafoin suru tau ba bikan.
3. Etu prontu atu serve.

2 KOTO-DA'AN

Ingrediente

- Na'an karau-ruin - 60gr
- Koto - 50gr
- Repollu - 15gr
- Senoura - 15gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fase koto no na'an ruin halo moos, tau tun koto ho na'an-ruin hamutuk ba sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan hafoin da'an to'o nia testura mamar (kuandu bee-maran koto no na'an-ruin seidak mamar karik bele tau tan bee atu nune'e koto bele tasak ho di'ak).
2. Hamoos Senoura nia kulit no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
3. Tau tun Senoura ba koto laran no da'an to'o Senoura mamar.
4. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no de'ut hamutuk.
5. Hamoos repollu, ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin fase halo moos.
6. Hatuur taxu iha ahi-matan fui mina ba taxu laran no hein to'o manas hafoin sona liis to'o kór xokolate tau tun repollu ba no sona to'o namlaek, fakar ba koto laran. hafoin tempra ho masin, pimenta no kedok husik to'o nakali didi'ak suru tau ba manku.
7. Modo koto prontu atu serve.

3 MODO-METAN

Ingrediente

- Modo - metan - 50gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

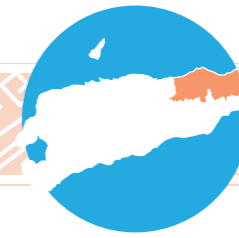
Preparasaun

1. Hamoos modo-metan, ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin fase halo moos.
2. Hamoos iis-mean no liis-mutin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-metan ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo-metan prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik paun laiha, bele troka ba etu.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel





MUNISÍPIU BAUCAU

Baucau lokaliza iha Parte-Leste, Timor-Leste. Iha munisípiu Baucau lokaliza iha Parte-Leste Timor-Leste nian. Munisípiu Baucau iha paisajen ne'ebé furak no luan, besik foho no tasi, foho aas iha munisípiu refere mak foho--Matebian ho nia tamañu ka metru 2315. Munisípiu ne'e konsidera hanesan sidade daruak ne'ebé boot iha Timor-Leste. Munisípiu refere fronteira ho munisípiu Lautém (Parte-Leste), munisípiu Viqueque (Parte-Súl), munisípiu Manatuto (Parte-Oeste) no tasi-feto (Parte-Norte). Munisípiu Baucau iha postu administrativu neen (6) mak hanesan: Bagia, Baucau-Vila, Laga, Quelicai, Vemasse no Venilale. Ne'ebé konstitui ba suku limanulu-resin-sia (59). Tuir dadus jeografikamente Baucau iha populasaun totál hamutuk rihun atus ida tolunulu-resin-haat atus ualu hitunulu-resin-ualu (134,878), tuir sensus uma-kain iha tinan (2022). Populasaun sira iha Baucau, ko'alia lian: Tetun, Maksae, Uaimu'a, Midique, Kairui no Naueti.

Ai-han lokál sira-ne'ebé fasil atu hetan iha munisípiu Baucau mak: foos, batar-ikis, fehuk-midar, ai-farina, nuu-been, paun, ikan, na'an-karau, na'an-manu, manu-tolun, fore-mungu, fore-mean, fore-keli, koto, koto-nurak, tomate, Senoura, lakeru-japaun, lakeru, modo-tahan, repollu, marungi-tahan, berinjala, ai-farina-tahan, modo-mutin, kanku, baiam, ai-fuan fresku, ai-dila tasak no hudi-tasak. No hanesan mós munisípiu sira seluk ne'ebé iha ai-han, modo no ai-fuan sira, tuir nia tempu. Klima iha Baucau mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé fahe ba époka rua kada tinan bailoron no udan. Époka udan, udan mai semana ida dala rua, komesa husi fulan-Maiu to'o fulan-Jullu. Tempu udan mai, oras rua nia laran iha loron ida, komesa husi fulan-Novembru to'o fulan-Janeiru. Époka bailoron, rai-maran ka udan la mai, komesa husi fulan-Agostu to'o fulan-Outobru. Tuir istória Baucau mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé iha istória rasik ba ninia naran refere "naran Baucau ne'e

rasik mai husi lian Uaimu'a liafuan "Aukau" ne'ebé signifika fahi, ho tempu balun muda ba "Maucau", no influénsia hosi lian Portugés, governu Portugés transforma ba naran "Baucau". Maibé iha tempu ne'ebá mós ema balun bolu "UAI-lia-Uileua", ne'ebé signifika bee-matan boot, tanba iha bee-matan boot ida-ne'ebé mosu iha ai-hun boot ida nia okos ne'ebé rai ne'e hanaran UAI-lia.

Iha Baucau tempu bá merkadu, negosiante sira fa'an produktu lokál sira tuir tempu bailoron ka udan. Tan ne'e ekipa jestaun programa merenda eskolar liuhosi koziñeiru sira sosa ai-han balun direktamente iha to'os no barak mak bá sosa iha merkadu ka bazar. Tuir dadus husi Ministériu Edukasaun (ME) iha tinan (2020-2021) mensiona katak iha munisípiu Baucau totál eskola husi Ensinu Báziku 1º, 2º, to'o 3º siklu, eskola hamutuk atus rua (200) no totál estudante hamutuk rihun tolunulu atus ualu hitunulu-resin-ida (30,871). Menú ba merenda eskolár iha munisípiu refere totál menú hamutuk sanulu (10). Ba loron-segunda to'o loron-sesta ne'ebé fahe etapa rua mak; etapa dahuluk no daruak hanesan opsional. Ba ai-han sira-ne'e bele utiliza tuir nia tempu maibé depende ba nia kombinasaun kona-ba kustu mantein. Ai-han sira-ne'e utiliza ai-han lokál, fásil atu hetan no iha valór nutrisaun aas. 🍌



ETU MEAN HO NA'AN DA'AN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU MEAN

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Fore - mean - 50gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase haloo moos, hafoin tau ba sanan ida ho bee no hatuur iha ahi-matan no da'an to'o nia been kór-mean, hafoin fase foos-mutin halo moos no tau tun ba iha sanan ho masin no sukat ho bee ba laran.
3. Kontinua te'in to'o tasak etu-mean, no suru tau ba bikan laran.
4. Etu mean prontu atu serve.

2 NA'AN DA'AN

Ingrediente

- Na'an - manu - kelen - 60gr
- Senoura - 10gr
- Ai - lia - 2gr
- Lis mean - 3gr
- Lis mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml
- Bee - 100ml

Preparasaun

1. Fase na'an-manu halo moos hafoin tau ba sanan ida ho bee hafoin hatuur iha ahi-matan no da'an to'o nia testura mamar.
2. Hamoos Senoura nia kulit no modo-mutin no ko'a ida-idak ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
3. Tau tun Senoura ba sanan laran no da'an to'o Senoura mamar.
4. Hamoos Liis - mean, liis-mutin hafoin de'ut hamutuk.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran, sona to'o namlaek, fakar ba sanan laran no tempru ho masin, pimenta, ai-lia hafoin kedok no da'an to'o nakali hafoin suru tau ba manku.
6. Na'an manu-da'an prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Kanku - 20gr
- Baia - 20gr
- Ai-manas fuan bo'ot - 4gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos baia no kanku hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no ai-manas fuan-boot hafoin ko'a ida-idak ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fore-mean laiha, bele troka ba fore seluk.
- Karik na'an-manu laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

23	52	30	38	85	19	27	23	30	35	30	30	7	26	110	42	\$0.31
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.31
ESTUDANTE NAIN 1

SASORO SENOURA HO MANU-TOLUN-DA'AN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Ai-dila Tasak - 50 gr

1 SASORO SENOURA

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Senoura - 20gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos Senoura nia kulit no fase halo moos hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Tau Senoura iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan, da'an too nia testura mamar.
3. Sukat foos-mutin, hamoos no fase halo moos hafoin tau ba sanan laran ho masin.
4. Tein to'o tasak sai sasoro Senoura hafoin suru tau ba bikan laran.
5. Sasoro Senoura pruntu atu serve.

2 MANU-TOLUN-DA'AN

Ingrediente

- Manu - tolun - 60gr

Mollu tomate

- Tomate - 20gr
- Maskavu (Gulah merah) - 2gr
- Salsa - tahan - 2gr
- Liis - mean - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Da'an manu-tolun iha sanan ki'ik ida to'o tasak hafoin hasai manu-tolun nia kulit no tau ba bikan ida.
- Fase tomate halo moos no hamoos Liis - mean hafoin ko'a ida-idak ba pedasuk-pedasuk.
- Hamoos no fase salsa tahan no ko'a lotuk-lotuk.
- Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas, hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
- Tau tun tomate ba taxu laran no masin, maskavu (gula merah) ho pimenta hafoin fila to'o namlaek tau salsa-tahan no hasai rega ba manu-tolun leten.
- Manu-tolun da'an pruntu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Lakeru - japonés - 25gr
- Modo - mutin - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos lakeru-japonés no modo-mutin halo moos hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik manu-tolun laiha, bele troka ba tahu ka tempe.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

23	52	30	38	85	19	27	23	30	35	30	30	7	26	110	42	\$0.29
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.29

ESTUDANTE NAIN 1

ETU BATAR-İKIS HO NA'AN-MIDAR-SIIN NO MODO-BEEN

AI-FUAN FRESKU
• Ai-dila Tasak - 50 gr

1 ETU BATAR-İKIS
Ingrediente

- Foos - mutin - 60gr
- Batar - ikis - 15gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos batar ikis no foos-mutin halo moos.
2. Fase batar ikis halo moos no tau iha sanan ida ho bee hafoin hatuur iha ahi-matan, da'an to'o nia testura mamar (da'an to'o minutu 30) hafoin fase foos-mutin tau tun ba sanan no sukat ho bee ba laran.
3. Te'in batar ikis ho foos-mutin to'o tasak didi'ak hafoin suru tau ba bikan.
4. Etu batar ikis prontu atu serve.

2 NA'AN-MIDAR-SIIN
Ingrediente

- Na'an-karau - isin - 60gr
- Sukaer-been - 10ml
- Maskavu (Gulah merah) - 5gr
- Tomate - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos no ko'a Liis - mean no liis-mutin ba pedasuk-pedasuk.
2. Fase tomate halo moos no ko'a ba pedasuk-pedasuk.
3. Fase na'an karau halo moos.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina oituan (kanuru han ida) ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis no tomate ba laran no sona to'o namlaek.
5. Tau tun na'an-karau ba taxu laran no tau sukaer-been, masin, pimenta no maskavu (gula merah) hafoin fila to'o na'an mamar no hasai tau ba bikan laran.
6. Prontu atu serve.

3 MODO-BEEN
Ingrediente

- Baiam - 15gr
- Senoura - 15gr
- Ai - lia - 2gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Bee - 25ml

Preparasaun

1. Hamoos Senoura nia kulit no modo baiam no fase halo moos hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos no ko'a Liis - mean no liis-mutin ba pedasuk-pedasuk.
3. Tau bee iha sanan ida hatuur iha ahi-matan, wainhira bee nakali tempru ho Liis - mean, liis-mutin, masin, ai-lia no pimenta hafoin tau tun modo-tahan baiam no Senoura ba laran no kedok. Taka sanan-matan no hein to'o modo nakali dala ida hasai no tau ba manku.
4. Prontu atu serve.

4 MODO-AI-FARINA-TAHAN
Ingrediente

- Modo ai-farina-tahan - 20gr
- Ai-manas fuan boot - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ¼ kanuru ki'ik
- Pimenta - ¼ kanuru ki'ik
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos aifarina-tahan tau iha sanan ida ho bee hafoin hatuur iha ahi-matan, skalda to'o nia testura mamar hasai no buti sai nia been no ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no ai-manas fuan-boot hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis no ai-manas fuan-boot ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun ai-fariña tahan ne'ebé prepara ona ba taxu laran, tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan laran.
5. Modo ai-fariña tahan prontu atu serve.v

OPSIONÁL

- Karik batar-ikis laiha bele troka ba fore seluk.
- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

23	52	30	38	85	19	27	23	30	35	30	30	7	26	110	42	\$0.43
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.43
ESTUDANTE NAIN 1

SOPA FEHUK-MIDAR HO MANU-TOLUN OMELETE NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU
• Ai-ata Tasak - 50 gr

1 SOPA FEHUK-MIDAR

Ingrediente

- Fehuk - midar - 50gr
- Paun- 60gr
- Nuu-been kreme - 30ml
- Liis - mutin - 3gr
- Ai-lia - 2gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos fehuk-midar nia kulit no ko'a ba pedasuk-8 hafoin fase halo moos tau iha sanan ida, hafoin hatuur iha ahi-matan, da'an ho liis-mutin to'o nia testura mamar hafoin ta'is sai nia been hafoin tau ba dulas-fatin (blender) ho masin, nuu-been kreme no ai-lia hafoin dulas to'o dodok.
2. Hasai fehuk ne'ebé dulas ona tau ba taxu laran ho masin hafoin hatuur iha ahi-matan te'in to'o nakali (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos) hafoin suru tau ba bikan.
3. Prontu atu serve.

2 MANU-TOLUN OMELETE

Ingrediente

- Manu - tolun - 60gr
- Salsa - tahan - 2gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 20ml

Preparasaun

1. Fera manu-tolun ba iha basia ki'ik ida.
2. Hamoos no fase salsa tahan hafoin ko'a lotuk-2.
3. Tempura manu-tolun ho masin, pimenta no salsa-tahan.
4. Kedok/ baku manu-tolun ho garfu to'o sai grosu.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau manu-tolun ba taxu laran, halo ba kabuar no mihis, hotu lulun manu-tolun halo sai naruk no sona to'o mean hasai ba bikan.
6. Prontu atu serve.

3 MODO RABARABA (MODO MUTIN + SENOURA + KOTO NURAK)

Ingrediente

- Modo - mutin- 20gr
- Senoura- 20gr
- Koto - nurak - 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos Senoura nia kulit, modo-mutin no koto-nurak hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempura ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

• Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

23	52	30	38	85	19	27	23	30	35	30	30	7	26	110	42	\$0.28
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

FORE-MUNGU DA'AN

AI-FUAN FRESKU
• Ai-dila Tasak - 50 gr

1 FORE-MUNGU DA'AN

Ingrediente

- Fore - mungu – 75gr
- Hudi tasak – 15gr
- Lakeru tasak – 15gr
- Nu'u been kreme – 20ml
- Maskavu (Gulah merah) – 10gr
- Masin – ½gr

Preparasaun

1. Hamoos fore-mungu no fase halo moos.
2. Hamoos ai-fariña ko'a pedasuk-2 no fase halo moos.
3. Hamoos modo-mutin no fase halo moos.
4. Hamoos hudi-tasak nia kulit hafoin ko'a pedasuk-pedasuk.
5. Hatuur sanan ida iha ahi-matan tau fore-mungu ho bee hodi da'an to'o nia testura mamar (da'an to'o oras ida ho balun) hafoin tau tun ai-fariña no hudi ba laran.
6. Hein to'o nakali/tasak tau tun nuu-been kreme, modo-mutin, maskavu (gula merah) no masin hafoin kedok to'o nakali didi'ak no hasai tau ba manku.
7. Fore-mungu da'an pruntu atu serve

2 AI-FARIÑA KUKUS

Ingrediente

- Ai - farina – 180gr
- Masin - midar – 30gr
- Formas hodi kukus kuadradu

Preparasaun

1. Nono bee iha sanan kukus no kesi hena ba sanan-matan.
2. Hamoos ai-fariña nia kulit no fase halo moos.
3. Dulas ai-fariña ba iha basia laran hafoin kahur ho masin-midar.
4. Foti ai-fariña tau ba sanan kukus laran hodi kukus no taka sanan-matan metin.
5. Hein to'o minutu 20 hasai no tau ba bikan.
6. Pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

23	52	30	38	85	19	27	23	30	35	30	30	7	26	110	42	\$0.34
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.34
ESTUDANTE NAIN 1

SOPA KOTO HO NA'AN-BAFA NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila Tasak - 50 gr

1 SOPA KOTO

Ingrediente

- Koto - 50gr
- Paun - 75gr
- Nu'u - been kreme- 10ml
- Liis - mutin - 3gr
- Ai - lia - 2gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos koto no fase halo moos.
2. Hamoos fehuk-ropa nia kulit, ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik hafoin fase halo moos.
3. Hamoos Ai-lia no liis-mutin halo moos.
4. Tau koto iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan no da'an ho liis-mutin to'o nia testura mamar hafoin hasai hodi ta'is para hasai nia been, ta'is hotu tau koto ho liis mutin ba dulas-fatin (blender) laran no tau mós ho nuu-been kreme no ai-lia hafoin dulas to'o dodok.
5. Hasai koto ne'ebé dulas ona tau ba iha taxu laran ho masin hafoin hanono to'o nakali (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos) hafoin suru tau ba manku.
6. Sopa koto prontu atu serve.

2 NA'AN-BAFA

Ingrediente

- Na'an - Karau- 60gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 2ml
- Tomate - 10gr
- Kinur - 3gr
- Ruku - Tahan - 5gr

Preparasaun

1. Ko'a na'an karau halo pedasuk kiik no fase halo moos tau iha bikan ida.
2. Hamoos Liis - mean, Liis-mutin no kinur, hafoin de'ut hamutuk to'o dodok.
3. Fase tomate no ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis no kinur ne'ebé de'ut ona ba laran no sona to'o kór-xokolate hafoin tau tun tomate no fila to'o namlaek oituan no tau na'an-karau ba laran tempru ho masin, pimenta no aumenta bee oituan ba laran no te'in to'o minutu 20.
5. Hasai tau ba bikan.
6. Na'an bafa pronto atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Modo - mutin- 5gr
- Senoura - 20gr
- Repollu - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos senoura nia kulit no ko'a ba pedasuk-pedasuk halo hanesan mós ho modo-mutin no repollu no fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ne'ebé ko'a ona ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin ho pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan laran.
5. Modo rabaraba pronto atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ROKOK HO NA'AN SONA NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 ROTOK

Ingrediente

- Foos - mutin – 20gr
- Ai - farina – 25gr
- Fehuk - midar – 25gr
- Marungi - tahan– 5gr
- Masin – ½gr

Preparasaun

1. Hamoos ai-fariña no fehuk-midar nia kulit hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Prepara sanan ida tau ai-fariña no fehuk-midar tau ho bee, hafoin hatuur iha abi-matan da'an uluk to'o nia testura mamar.
3. Sukat foos-mutin, hamoos no fase halo moos ho marungi-tahan tau hamtuk ba sanan laran no aumenta mos bee oituan, hotu tau masin no kahur/kedok hamutuk to'o nia kahur-malu didiak husik te'in to'o tasak no suru tau ba bikan.
4. Rotok prontu atu serve.

2 NA'AN SONA

Ingrediente

- Na'an - karau – 50gr
- Liis - mutin– 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 15ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Hamoos liis mutin no de'ut halo mamar.
3. Tempra na'an ho liis-mutin, masin no pimenta hafoin kedok.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun na'an ne'ebé tempra ona ba taxu laran no sona to'o kór-xokolate.
5. Hasai no tau ba bikan.
6. Na'an sona prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Senoura – 25gr
- Repollu – 25gr
- Liis - mean –3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos repollu no senoura nia kulit hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ne'ebé ko'a ona ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin ho pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan laran.
5. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Karik modo-repollu laiha, bele troka ba modo-mutin.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ETU KORES HO MANU-TOLUN DA'AN NO MODO-METAN

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila Tasak - 50 gr

1 ETU KORES

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Senoura - 20gr
- Koto - nurak - 20gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos senoura nia kulti no koto-nurak hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Sukat foos, hamoos no fase halo moos tau iha sanan ida hafoin tau senoura no koto-nurak ho bee.
3. Hatuur sanan iha ahi-matan hafoin te'in etu kores to'o tasak no suru tau ba bikan.
4. Etu kores prontu atu serve.

2 MANU-TOLUN DA'AN

Ingrediente

- Manu - Tolun - 60gr
- Tomate - 20gr
- Liis - bombai - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Da'an manu-tolun ho bee to'o minutu 15 hafoin hasai tau ba bikan no hasai manu-tolun nia kulit.
2. Fase tomate no ko'a ba pedasuk ki'ik
3. Hamoos Liis - mean, liis-bombai no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Hatuur taxu ba ahi-matan tau mina hein to'o mina manas tau Liis - mean, liis-bombai no liis-mutin no sona to'o kór-xokolate hafoin tau tun tomate ne'ebé ko'a ona ba laran no temprá ho masin no pimenta, fila to'o namlaek foin tau tun manu-tolun ba laran no hein to'o minutu 5.
5. Hasai tau ba bikan.
6. Manu-tolun da'an prontu atu serve.

3 MODO-METAN

Ingrediente

- Modo-metan - 50gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-metan hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Hamoos liis mean no liis-mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas tau tun liis ne'ebé ko'a ona ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-metan ba taxu laran temprá ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo-metan prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik manu-tolun laiha, bele troka ba tahu ka tempe.
- Karik modo-metan laiha, bele troka ba modo-mutin.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



PAUN-TUNU HO MANU-TOLUN NO HUDI-SONA HO TRIGU

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 PAUN-TUNU

Ingrediente

- Paun – 75gr
- Manu - tolun da'an – 60gr
- Brinjela – 30gr

Tomate Mollu

- Tomate – 20gr
- Maskavu (Gulah merah) – 5gr
- Salsa - tahan – 2gr
- Liis - mean – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Fera paun fuan-ida ba-2
2. Sunu ai to'o iha klaak hafoin tunu paun ne'e fila-bá-mai to'o kór-xokolate no hasai tau ba bikan ida.
3. Da'an manutolun, no fera fuan-ida ba-2 no tau iha paun leten.
4. Ko'a brinjela ba pedasuk naruk e mihis, hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina hodi sona brinjela to'o namla'ek hasai tau ba manu-tolun leten.
- Fase tomate no salsa-tahan, hamoos liis mean no koa ba pedasuk ki'ik no tau ketak2.
- Hatuur taxu iha ai-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
- Tau tun tomate ba taxu laran tempura ho masin, maskavu (gula merah) no pimenta hafoin fila to'o namlaek no tau salsa-tahan, hasai no rega ba manu-tolun leten.
4. Paun tunu prontu atu serve.

2 HUDI-SONA HO TRIGU

Ingrediente

- Hudi - tasak - 30gr
- Trigu – 50gr
- Bee - 10ml
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 50ml

Preparasaun

1. Sukat trigu pinera halo moos (karik presiza).
2. Hamoos hudi-tasak nia kulit no ko'a hudi ida ba pedasuk-4.
3. Hamoos liis mutin no de'ut halo dodok tau iha bikan ida.
4. Prepara basia ida tau trigu ne'ebé prepara ona ho masin, liis ne'ebé de'ut ona, pimenta no bee kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak hotu tau tun hudi ba laran.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun hudi ne'ebé kedok hamutuk ona ho trigu, hafoin sona, fila-bá-mai to'o kór-xokolate hafoin hasai tau ba bikan.
6. Hudi-sona trigu prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik paun laiha, bele troka ba etu.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



FEHUK-MIDAR SONA HO TOMATE-BUDU NO HUDI-DUBUN

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila Tasak - 50 gr

1 FEHUK-MIDAR SONA

Ingrediente

- Fehuk - midar - 20gr
- Trigu - 30
- Masin - ½gr
- Bee -50ml
- Mina - 100ml

Preparasaun

1. Sukat trigu pinera halo moos (karik presiza).
2. Hamoos fehuk-midar nia kulit no fae halo moos hafoin ko'a fehuk-midar ida ba pedasuk-4.
3. Prepara basia ida tau trigu ne'ebé prepara ona ho masin, pimenta no bee kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak hotu tau tun hudi ba laran.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun fehuk-midar ne'ebé kedok hamutuk ona ho trigu, hafoin sona, fila-bá-mai to'o kór-xokolate no hasai tau ba bikan.
5. Fehuk-midar sona pruntu atu serve.

2 TOMATE-BUDU

Ingrediente

- Tomate - 30gr
- Liis - mean - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fase tomate no hamoos Liis - mean hafoin ko'a halo lotuk.
2. Tau ba basia ki'ik, tau tun Liis - mean, tomate, masin no pimenta hafoin kedok to'o kahur-malu di'ak tau ba bikan.
3. Tomate-budu pruntu atu serve.

3 HUDI-DUBUN

Ingrediente

- Hudi - dubun- 50gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamo'os no fase hudi dubun halo moos, tau ba sanan ida ho bee, hafoin hatuur ba iha ahi-matan no da'an hudi-dubun to'o tasak ka mamar, hasai no buti sai nia been tau iha basia ida.
2. Hamoos liis mean, liis mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun hudi-dubun ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan .
5. Modo hudi-dubun pruntu atu serve.

4 AI-FARINA SONA

Ingrediente

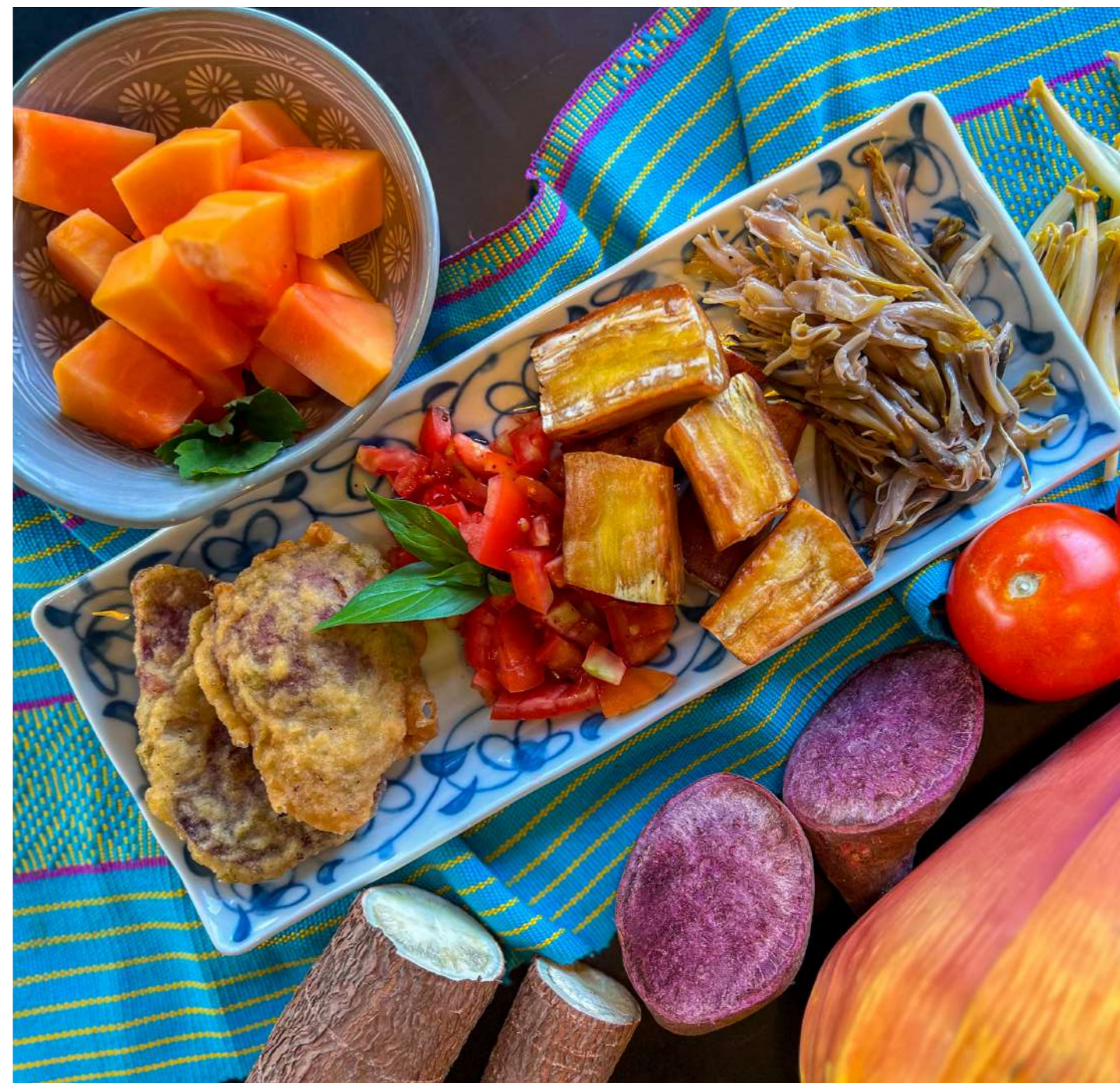
- Ai - farina - 20gr
- Masin - ½ gr
- Mina - 15ml

Preparasaun

1. Hamoos ai-fariña nia kulit, fera ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Tempra ai-fariña ho masin.
3. Tau mina ba taxu, hein mina to'o manas tau tun ai-fariña ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Aifarina-sona pruntu atu serve.

OPSIONÁL

• Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel





MUNISÍPIU BOBONARO

Bobonaro lokaliza iha Parte - Oeste, Timor -Leste. Iha munisípiu Bobonaro lokaliza iha Parte-Oeste, Timor-Leste nian. Iha munisípiu refere famozu ho natar ne'ebé prodús hare ho tonelada aas iha Timor kada tinan. Munisípiu Bobonaro mós lokaliza besik baliza-Indonésia no tasi-savu. Munisípiu Bobonaro fronteira ho munisípiu Ermera ho Ainaro (Parte-Leste), munisípiu Covalima (Parte-Súl), Indonésia (Parte-Oeste) no munisípiu Liquiça (Parte-Norte). Munisípiu Bobonaro iha postu administrativu neen (6) mak hanesan: Atabae, Balibó, Bobonaro, Cailaco, Lolotoe no Maliana ne'ebé konstitui ba suku limanulu (50). Tuir dadus jeografikamente Bobonaro iha populasaun totál hamutuk rihun atus ida resin-neen atus neen tolunulu-resin-sia (106,639), tuir sensus uma-kain iha tinan (2022). Populasaun sira iha Bobonaro ko'alia lian: Tetun-terik, Bunak no Kemak.

Ai-han lokál sira-ne'ebé fasil atu hetan iha Bobonaro mak: foos, fehuk-ropa, paun, manu-tolun, na'an-karau, ikan, tomate, nuu-been, Senoura, koto, koto-nurak, fore-mungu, modo-tahan, repollu, baiam, marungi-tahan, ai-farina-tahan, modo-mutin, lakeru-japaun, berinjala, ai-fuan fresku, ai-dila tasak, hudi-tasak no haas-tasak. Klima iha Bobonaro mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé fahe ba époka rua, kada tinan bailoron no udan. Époka udan hahú husi fulan-Novembru to'o fulan-Abríl. Époka bailoron ka udan oituan, husi fulan-Maiu to'o fulan-Setembru no iha fulan-Outobru anin-boot ho temperatura boot. Tuir istória Bobonaro mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé iha istória rasik ba ninia naran refere, "Bobonaro", uluk iha tempu koloniál Portugés mak tau naran ba ida-ne'e. Molok Portugés tama iha Timor, hanaran Bobonaro uza

língua Bunak no Kemak. Iha lian Bunak "Ho" katak raan no "Nalu" katak ta'an/taha, ne'ebé signifika: fatin ba raan ta'an (moris). Iha lian Kemak: "Bobo" katak subar no "Naru" katak naruk, ne'ebé signifika subar fatin seguru ba tempu naruk.

Iha Bobonaro tempu bá bazar, negosiante sira fa'an produktu lokál sira tuir tempu bailoron ka udan. Tan ne'e ekipa jestaun programa merenda eskolar liuhosi koziñeiru sira sosa ai-han balun direktamente iha to'os no barak mak bá sosa iha merkadu ka bazar. Tuir dadus husi Ministériu Edukasaun (ME) iha tinan (2020-2021) mensiona katak iha munisípiu Bobonaro totál eskola husi Ensinu Báziku 1º, 2º, to'o 3º siklu, eskola hamutuk atus rua-resin-tolu (203) no totál estudante hamutuk rihun ruanulu-resin-hitu atus ualu ualunulu-resin-hitu (27,887). Menú ba merenda eskolár iha munisípiu refere totál menú hamutuk sanulu (10). Ba loron-segunda to'o loron-sesta ne'ebé fahe etapa rua mak; etapa dahuluk no daruak hanesan opsionál. Ba ai-han sira-ne'e bele utiliza tuir nia tempu maibé depende ba nia kombinasaun kona-ba kustu mantein. Ai-han şira-ne'e utiliza ai-han lokál, fásil atu hetan no iha valór nutrisaun aas. 📍

ETU KAHUR HO NA'AN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Ai-dila Tasak - 50 gr

1 ETU KAHUR

Ingrediente

- Foos - mutin - 65gr
- Foos - metan - 10gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos, hamoos no fase foos tau iha sanan ida hafoin tau bee.
2. Hatuur sanan ne'e iha ahi-matan, tein etu to'o tasak didi'ak.
3. Suru etu tau ba bikan ida.
4. Etu prontu atu serve.

2 NA'AN HO TOMATE

Ingrediente

- Na'an karau - 60gr
- Fehuk - ropa - 10gr
- Tomate - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Loru tahan - 1
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml
- Nuu - ben kreme - 30ml

Preparasaun

1. Fase no ko'a tomate ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos fehuk-ropa nia kulit no ko'a halo naruk hafoin fase halo moos.
3. Hamoos no de'ut Liis - mean, liis-mutin hamutuk halo dodok.
4. Fase na'an karau halo moos.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ne'ebé de'ut ona hafoin tau tomate ba taxu laran sona to'o namlaek.
6. Tau tun na'an-karau ne'e ba taxu laran no husik bee-maran oituan hafoin tau fehuk-ropa, masin, pimenta, loru-tahan, tein na'an- karau too mamar hafoin suru tau ba bikan.
7. Prontu atu serve.

3 MODO RABARABA (REPOLHU FUNAN + SENOURA)

Ingrediente

- Senoura- 25gr
- Repollu - funan - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos senoura nia kulit no repollu-funan hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

26	65	39	27	49	26	28	30	31	43	36	28	7	30	133	56	\$0.37
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.37

ESTUDANTE NAIN 1

KOTO SOPA HO MANU-TOLUN OMELETE NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU
• Hudi Tasak - 50 gr

1 KOTO SOPA

Ingrediente

- Koto - 50gr
- Paun - masin - 60gr
- Nuun - ben kreme- 30ml
- Liis - mutin - 3gr
- Ai-lia - 2gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos koto no fase halo moos.
2. Hamoos Ai-lia no liis-mutin halo moos.
3. Tau koto iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan no da'an ho liis-mutin no fehuk-ropa to'o nia testura mamar hafoin hasai hodi ta'is para hasai nia been, hafoin ta'is tau koto, fehuk-ropa no liis-mutin ba dulas-fatin (blender) laran ho nuu-been kreme no ai-lia hafoin dulas to'o dodok.
4. Hasai koto ne'ebé dulas ona tau ba iha taxu laran ho masin hafoin hanono iha ahi-matan to'o nakali (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos) hafoin suru tau ba manku.
5. Sopa koto pruntu atu serve ho paun-asin.

2 MANU-TOLUN OMELETE

Ingrediente

- Manu-tolun - 60gr
- Salsa-tahan - 10gr
- Repollu - 10gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fera manu-tolun ne'e ba iha basia ki'ik ida.
2. Ko'a repollu no salsa tahan ba pedasuk kiik hafoin fase halo moos.
3. Tempra manu-tolun ho masin, pimenta hafoin tau salsa-tahan no repollu..
4. Kedok/ baku manu-tolun ho garfu to'o sai grosu.
5. Hatuur taxu ba iha-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau manu-tolun ba taxu laran no halo sai kabuar no mihis hafoin lulun manu-tolun halo sai naruk no fila-bá-mai to'o mean hasai tau ba bikan.
6. Pruntu atu serve

3 MODO RABARABA (BAYAM + MARUNGI TAHAN)

Ingrediente

- Baiam - 40gr
- Marungi - tahan - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos baiam no marungi-tahan hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Pruntu atu serve.

OPSIONÁL

• Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

26	65	39	27	49	26	28	30	31	43	36	28	7	30	133	56	\$0.35
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.35

ESTUDANTE NAIN 1

ETU KORES HO IKAN-SONA NO BRINJELA MIDAR-SIIN

AI-FUAN FRESKU • Haas Tasak - 50 gr

1 ETU KORES

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Senoura - 20gr
- Koto - nurak - 20gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos senoura nia kulti no koto-nurak no fase halo moos hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Sukat foos, hamoos no fase halo moos hafoin tau ho senoura, koto-nurak no bee iha sanan ida hatuur iha ahi-matan.
3. Te'in etu kores to'o tasak didi'ak hafoin suru tau ba bikan.
4. Prontu atu serve.

2 IKAN-SONA

Ingrediente

- Ikan - 60gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 50ml

Preparasaun

1. Hamoos no de'ut liis-mutin halo dodok.
2. Hamoos ikan nia kikit, teen no fase halo moos.
3. Tau ikan iha basia ida hafoin tempru ho masin, pimenta no liis ne'ebé de'ut ona.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran no hein to'o manas hafoin tau ikan ba taxu laran no sona to'o kór-xokolate.
5. Hasai ikan tau iha bikan laran.
6. Prontu atu serve.

3 BRINJELA MIDAR-SIIN

Ingrediente

- Brinjela - 25gr
- Sukaer - ben - 5ml
- Maskavu (Gulah merah) - 5gr
- Tomate - 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 100ml

Preparasaun

1. Hamoos brinjela, ko'a kabuar-2 no fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Fase tomate halo moos no ko'a ba pedasuk-2.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun brinjela ne'ebé prepara ona, sona to'o kór-xokolate no hasai tau ba bikan.
5. Hatuur taxu foun ida ba ahi-matan, fui mina oituan (kanuru han ida) ba taxu laran hein to'o manas tau tun liis no tomate ba laran no sona to'o namlaek.
6. Tau tun brinjela ba taxu laran tempru ho sukaer-been, masin, pimenta no maskavu (gula merah) hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan.
7. Brinjela midar-siin prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik ikan laiha, bele troka ba na'an ka manu-tolun.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

26	65	39	27	49	26	28	30	31	43	36	28	7	30	133	56	\$0.36
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.36

ESTUDANTE NAIN 1

ETU FORE-MUNGU HO MANU-TOLUN KARIL NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Ai-dila Tasak - 50 gr

1 ETU FORE-MUNGU

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Fore-mungu - 20gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat, hamoos no fase fore-mungu halo moos tau iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan hafoin da'an fore-mungu to'o nia testura mamar (da'an to'o oras ida ho balun).
2. Sukat, hamoos no fase foos-mutin halo moos hafoin tau tun ba sanan no sukat ho bee ba laran.
3. Te'in etu to'o tasak didi'ak hafoin suru tau ba bikan.
4. Etu prontu atu serve.

2 MANU-TOLUN HO AI-FARIÑA TAHAN KARIL

Ingrediente

- Manu-tolun - 60gr
- Ai-fariña tahan - 10gr
- Nuu-ben Kreme - 50gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Maskavu (Gulah merah)- 5gr
- Mina - 10ml

Tempeirus karil

- Kinur - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Derok tahan - 2gr
- Du'ut morin - 2gr
- Ai-lia - 2gr

Preparasaun

1. Da'an manu-tolun to'o tasak no hasai nia kulit.
2. Hamoos ai-fariña tahan no tau iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan, hafoin eskalda ai-farina-tahan to'o tasak ka mamar hafoin hasai no buti sai nia been.
3. Hamoos no de'ut temperu karil (liis-mutin, Liis - mean, kinur) nian hamutuk to'o dodok.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau temperus karil ba laran no sona to'o kór-xokolate.
5. Tau tun nuu-been kreme ba laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e'e nuu-been kreme nakali la bele nakfera) to'o nakali, tempra ho masin, pimenta no maskavu (gula merah).
6. Tau tun manu-tolun ho ai-farina-tahan ba taxu laran no kedok to'o nakali/ tasak hafoin suru tau ba bikan.
7. Prontu atu serve.

3 MODO RABARABA (BAIAM + REPOLHU)

Ingrediente

- Modo - mutin- 20gr
- Repollu - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin no repollu hafoin ko'a modo hirak-ne'e ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- karik fore-mungu laiha, bele troka ba fore seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

26	65	39	27	49	26	28	30	31	43	36	28	7	30	133	56	\$0.32
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.32
ESTUDANTE NAIN 1

PAUN KUKUS NO HUDI-SONA HO TRIGU

AI-FUAN FRESKU
• Hudi Tasak - 50 gr

1 PAUN KUKUS

Ingrediente

- Trigu – 250gr
- Bee morna– 140ml
- Masin - midar – 30gr
- Mina – 30ml
- Masin- ½gr
- Fermipan – ½gr
- Baking powder – 2.5gr

Modo enxe iha laran

- Na’an rahun – 75gr
- Lakeru - Japanés – 25gr
- Senoura– 25gr
- Ruku - tahan – 2gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina -10ml

Preparasaun

Paun

1. Kahur bee ho masin-midar no fermipan hamutuk hafoin kedok to’o masin-midar no fermipan nabeen.
2. Piñeira no tau trigu iha basia ida, tau baking powder no masin ba laran hafoin kedok to’o kahur-malu didi’ak.
3. Tau bee ne’ebé kahur ona ho fermipan no masin-midar ba trigu laran hafoin de’ut.
4. De’ut to’o trigu tasak oituan tau mina no de’ut fila fali haree trigu tasak no kabur didi’ak hafoin falun trigu ho hena boko hafoin husik to’o minutu 15.
5. Nono bee iha sanan kukus no sanan nia matan kesi ho hena.
6. Liu minutu 15 hasai trigu husi basia laran no de’ut liu iha meza leten hodi halo kabuar hafoin fera trigu ne’e ba pedasuk-8 no bola halo kabuar no fera klaran hodi enxe modo, enxe hotu bola fali halo kabuar di’ak no tau ba iha bikan taka ho hena iha leten.
7. Wainhira bee nakali tau tun paun kukus ne’e ba laran kukus to’o minutu 10 hafoin hasai tau ba bikan.
8. Prontu atu serve.

Modo:

1. Hamoos lakeru-japanés ho senoura kulit, fase halo moos no ko’a halo lotuk-lotuk
2. Hamoos no ko’a Liis - mean no liis-mutin ba pedasuk-pedasuk
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to’o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to’o kór-xokolate.
4. Tau tun na’an-rahun no modo-tahan hirak-ne’e ba taxu laran no tau masin ho pimenta hafoin fila to’o namlaek hafoin tau ruku-tahan hafoin hasai tau ba bikan laran.
5. Prontu atu serve.

2 HUDI SONA HO TRIGU

Ingrediente

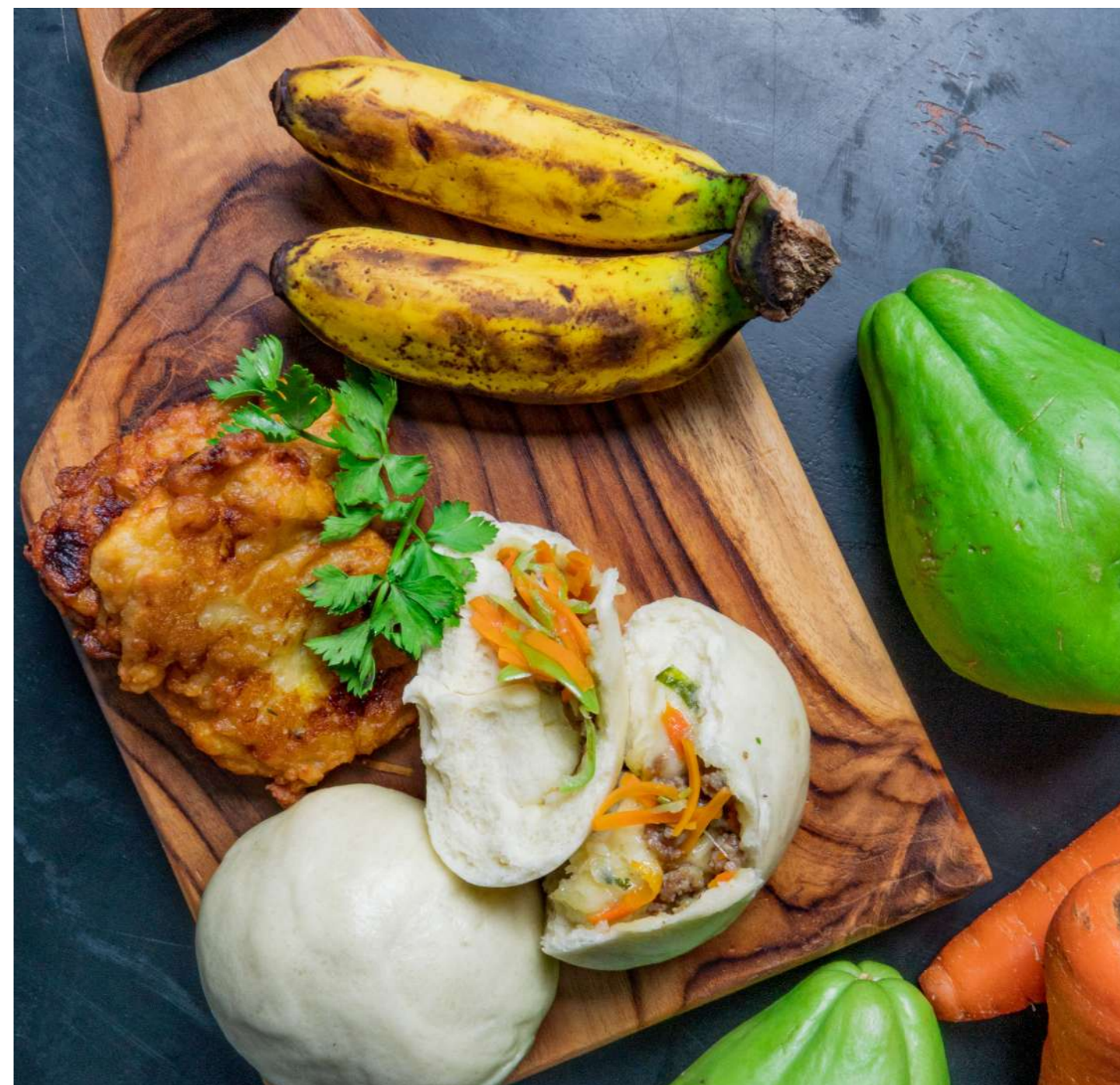
- Hudi tasak – 20gr
- Trigu – 50gr
- Masin – ½gr
- Bee - 40ml
- Mina – 100ml

Preparasaun

1. Hamoos hudi-tasak kulit no de’ut hudi halo rahun.
2. Piñeira no tau trigu iha basia ida tau hudi, masin no bee hafoin kedok to’o kahur-malu didi’ak.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to’o manas hafoin tau tun hudi ne’ebé kahur ona ho trigu ba taxu laran no sona to’o kór-xokolate, hafoin suru tau ba bikan.
4. Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne’ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

26	65	39	27	49	26	28	30	31	43	36	28	7	30	133	56	\$0.35
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.35

ESTUDANTE NAIN 1

ETU HO MANU-TOLUN DA'AN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU MUTIN

Ingrediente

• Foos - mutin - 75gr
• Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos, hamoos no fase halo moos hafoin tau ba sanan kiik ho bee.
2. Hatuur sanan ne'e ba iha ahi-matan hafoin te'in to'o tasak, hasai tau ba bikan.
3. Etu prontu atu serve.

2 MANU-TOLUN DA'AN

Ingrediente

• Manu - Tolun - 60gr
• Tomate - 20gr
• Liis - Bombai - 5gr
• Liis - mean - 3gr
• Liis - mutin - 3gr
• Masin - ½gr
• Pimenta - ½gr
• Mina - 10ml

Preparasaun

1. Da'an manu-tolun ho bee to'o minutu 15 hafoin hasai tau ba bikan no hasai manu-tolun nia kulit.
2. Fase tomate no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hamoos Liis - mean, liis-bombai no liis-mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Hatuur taxu ba ahi-matan hafoin tau mina hein to'o manas tau Liis - mean, liis-bombai no liis-mutin hafoin sona to'o kór-xokolate, tau tun tomate ba laran, tempra ho masin no pimenta fila to'o namlaek foin tau tun manu-tolun ba laran no hein to'o minutu 5, hasai tau ba bikan.
5. Manu-tolun da'an mollu tomate prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

• Agriaun - 20gr
• Repollu - 20gr
• Liis - mean - 3gr
• Liis - mutin - 3gr
• Masin - ½ gr
• Pimenta - ½ gr
• Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos repollu no agriaun no fase halo moos hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos liis mean, liis mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
3. hatuur taxu iha ahi-matan, hafoin tau mina no hein to'o manas, tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun agriaun no repollu ne'ebé prepara ona ba taxu laran, tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan laran.
5. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

• Karik manu-tolun laiha, bele troka ba tahu ka tempe.
• Karik agriaun laiha bele troka ba modo-baiam.
• Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ETU MARUNGI-TAHAN HO IKAN-SABOKO NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Ai-dila Tasak - 50 gr

1 ETU MARUNGI

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Marungi - tahan - 10gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat, hamoos no fase foos halo moos no tau iha sanan ida.
2. Hamoos marungi-tahan no fase halo moos tau ba sanan ne'ebé iha ona foos, hafoin tempra ho masin no sukat bee tau ba laran.
3. Hatuur sanan ne'e iha ahi-matan no te'in etu to'o tasak hafoin hasai tau ba bikan.
4. Etu marungi prontu atu serve.

2 IKAN-SABOKO

Ingrediente

- Ikan - 60gr
- Sukaer - tahan - 10gr
- Hudi - tahan - tahan tomak 1
- Masin - ½gr
- Derok - masin - 10gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos ikan nia sisik no hasai nia teen no fase halo moos tau iha basia ida.
2. Prepara sukaer tahan no fase halo moos.
3. Tempra ikan ne'ebé iha basia laran ho sukaer-tahan, masin, derok-masin, pimenta no mina.
4. Falun ikan ne'ebé tempra ona ho hudi tahan, no tau ba rede tunu ikan nian.
5. Sunu ahi to'o iha ahi-klaak.
6. Tunu ikan ne'ebé falun no tau ona iha rede laran iha ahi klaak leten.
7. Fila ikan ne'ebé tau iha ahi leten bá-mai (atu labele motuk) no hein to'o tasak.
8. Ikan saboko prontu atu serve.

3 MODO RABARABA (KANKU + AI-DILA FUNAN + AI-MANAS BOOT)

Ingrediente

- Ai - dila funan - 10gr
- Kanku - 50gr
- Ai-manas Fuan-bo'ot - 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos, fase no da'an ai-dila funan to'o tasak ka mamar hafoin hasai no buti sai nia been.
2. Hamoos kanku, koa halo badak-badak no fase halo moos.
3. Hamoos no ko'a Liis - mean, ai-manas fuan-boot no liis mutin ba pedasuk ki'ik.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, hafoin tau mina no hein to'o manas tau tun liis no ai-manas ne'ebé prepara ona ba laran no sona to'o kór-xocolate.
5. Tau tun ai-dila funan no kanku ne'ebé prepara ona ba taxu laran, tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
6. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik marungi-tahan laiha, lalika tau.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



PAUN TUNU HO MANU-TOLUN NO AI-FARINA SONA

AI-FUAN FRESKU

• Hudi Tasak - 50 gr

1 PAUN

Ingrediente

- Paun – 75gr
- Manu-tolun da'an – 60gr
- Brinjela – 30gr

Mollu tomate

- Tomate – 20gr
- Maskavu (Gulah merah) – 5gr
- Salsa - tahan – 2gr
- Liis- mean – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Fera paun fuan-ida ba-2 no tau ba bikan ida.
2. Sunu ai halo to'o iha klaak hafoin tunu paun ne'ebé prepara ona iha ahi-klaak fila-bá-mai to'o kór-xokolate hasai tau ba bikan ida.
3. Fera manu-tolun ne'ebé da'an tasak ona fuan-ida ba-2 no tau iha paun leten.
4. Hamoos brinjela hafoin safe halo moos no ko'a ba pedasuk naruk e mihis tau iha bikan ida.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, hafoin fui mina ba taxu hein to'o manas, hafoin sona brinjela ne'ebé prepara ona to'o namla'ek no hasai tau ba manu-tolun leten.
6. Paun tunu pruntu serve.

Preparasaun:

- Fase tomate halo moos no ko'a ba pedasuk kiik.
- Hamoos Liis - mean no salsa-tahan hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
- Hatuur taxu iha ahi-matan, hafoin fui mina ba taxu laran hein to'o manas, hafoin tau tun liis ba laran sona to'o kór-xokolate.
- Tau tun tomate ba taxu laran hafoin tempru ho masin, maskavu (gula merah) no pimento no fila to'o namlaek tau salsa-tahan ba, hafoin hasai no rega ba manu-tolun leten.
- Manutolun ho Mollu tomate pruntu serve.

2 AI-FARINA SONA

Ingrediente

- Ai-fariña - 20gr
- Masin – ½ gr
- Mina – 15 ml

Preparasaun

1. Hamoos ai-fariña nia kulit, fera ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos tau iha basia ida.
2. Tempra ai-fariña ne'ebé prepara ona ho masin.
3. hatuur taxu ba ahi-matan, hafoin fui mina ba taxu laran hein to'o manas, hafoin tau tun ai-fariña ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Hasai aifarina sona tau iha bikan laran.
5. Aifarina sona pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik paun laiha, troka ba etu.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



SOPA SENOURA HO NA'AN DA'AN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Ai-dila Tasak - 50 gr

1 SOPA SENOURA

Ingrediente

- Senoura- 20gr
- Paun masin – 75gr
- Nuun-ben kreme- 50ml
- Liis - mutin – 3gr
- Ai - lia – 2gr
- Masin – ½

Preparasaun

1. Hamoos senoura no fase halo moos, hafoin da'an ho liis-mutin to'o nia testura mamar hafoin hasai ta'is sai nia been, tuirmai tau ba dulas-fatin (blender) ho nuu-been kreme no ai-lia hafoin dulas to'o dodok.
2. Hasai senoura ne'ebé dulas ona tau ba iha taxu laran, temprá ho masin no hanono to'o nakali (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos), hasai tau ba manku.
3. Sopa senoura prontu atu serve.

2 NA'AN DA'AN

Ingrediente

- Na'an Manu – 60gr
- Masin – ½ gr
- Du'ut - morin – 2gr
- Pimenta – ½ gr
- Bee – 100ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an-manu ba pedasuk-2 no fase halo moos.
2. Hamoos duut morin no tau iha bikan ida.
3. Prepara sanan, tau na'an-manu ne'ebé prepara ona ho bee.
4. Hatuur sanan ho na'an-manu ne'e iha ahi-matan no da'an to'o mamar (karik na'an seidak mamar, no karik bee-maran bele tau tan bee)
5. Tempra na'an-manu da'an ho du'ut-morin, masin no pimenta hafoin husik nakali-2 no hasai na'an-manu tau ba manku.
6. Na'an manu da'an prontu serve.

3 MODO RABARABA (MODO MUTIN + REPOLHU)

Ingrediente

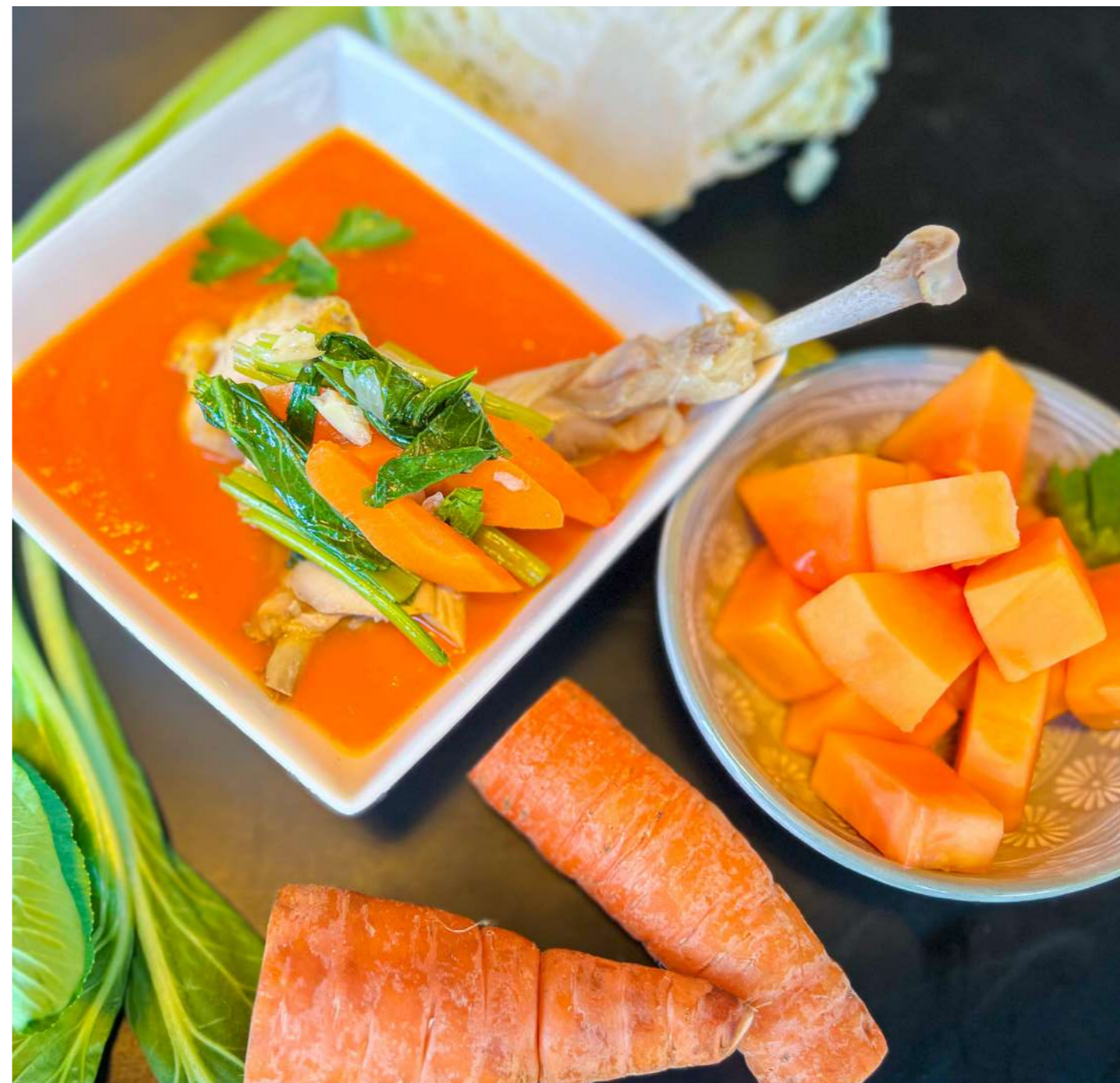
- Modo - mutin- 20gr
- Repollu – 20gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin –3gr
- Masin – ½ gr
- Pimenta – ½ gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin nia kulit no repollu hafoin ko'a modo sira ne'e ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Hamoos liis mean no liis mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu hein to'o manas, hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-mutin no repollu ne'ebé prepara ona ba taxu laran temprá ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bandeza.
5. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-manu laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ROKOK HO NA'AN SONA NO MODO METAN

AI-FUAN FRESKU

• Hudi Tasak - 50 gr

1 ROTOK

Ingrediente

- Foos - mutin - 25gr
- Ai - farina - 50gr
- Marungi - tahan- 5gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Hamoos ai-fariña nia kulit, fera ba pedasuk ki'ik no fase halo moos tau ba basia ida.
2. Sukat foos mutin, hamoos no prepara hela.
3. Hamoos marungi tahan no fase halo moos.
4. Tau sanan (ne'ebé tau ona bee) iha ahi-matan, hafoin da'an ai-fariña ne'ebé prepara ona to'o nia testura mamar no fase foos-mutin tau tun ba sanan laran inklui marungi tahan ne'ebé prepara ona, aumenta mós bee oituan no tempru ho masin.
5. Tein hahan sira ne'e (kahur/kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak) to'o tasak hafoin suru ba manku/basia.
6. Rotok prontu serve.

2 NA'AN SONA

Ingrediente

- Na'an - Karau - 50gr
- Liis - Mutin - 3 gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 15ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an-karau ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin no deut halo mamar.
3. Tempra na'an-karau ho liis-mutin, masin no pimenta hafoin kedok.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu hein to'o manas hafoin tau tun na'an-karau ne'ebé tempru ona ba taxu laran no sona to'o kór-xokolate.
5. Hasai na'an karau sona tau ba bikan.
6. Na'an-karau sona prontu atu serve.

3 MODO METAN

Ingrediente

- Modo - Metan - 50gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 100ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-metan hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no koa ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-metan ne'ebé prepara ona ba taxu laran, tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no suru tau ba bandeza.
5. Modo-metan prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha, bele troka na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel





MUNISÍPIU COVALIMA

Covalima lokaliza iha Parte-Leste, Timor-Leste nian. Iha munisípiu ne'e lokaliza besik baliza Indonésia no tasi-timór. Munisípiu Covalima iha foho ne'ebé aas nomós besik tasi, ho ida-ne'e udan been-tun, ita bele haree rai-matak no fresku. Munisípiu Covalima ne'e fronteira ho munisípiu Ainaro (Parte-Leste), tasi-mane (Parte-Súl), Indonésia (Parte-Oeste) no Bononaro (Parte-Norte). Postu Suai mak sai hanesan sidade ba munisípiu refere. Suai mós sai hanesan naran koñesidu ba munisípiu Covalima. Munisípiu ne'e iha postu administrativu hitu (7) mak hanesan: Fatululico, Fatumea, Foremen, Maucatar, Suai, Tilomar no Zumalai ne'ebé konstitui ba suku tolunulu (30). Tuir jeografikamente Covalima iha populasauntotál hamutuk rihun hitunulu-resin-tolu atus ida sanulu-resin-lima (73,115), tuir sensus uma-kain iha tinan (2022). Populasaun sira iha Covalima, ko'alia lian Tetun, Tetun-terik, Bunak no Kemak.

Ai-han lokál sira-ne'ebé fasil atu hetan iha munisípiu Covalima mak: foos, batar, fehuk-ropa, paun, lakeru-tasak, nuu-been, tomate, tahu, manu-tolun, na'an-manu, na'an-karau, modo-tahan, repollu, Senoura, koto-nurak, ai-fariña tahan, modo-mutin, fehuk-ropa, fore-tali, tauge, fore, koto, fore-mungu, berinjala, ai-fuan, hudi-tasak no ai-dila tasak. Munisípiu Covalima hanesan mós munisípiu sira seluk ne'ebé iha ai-han, modo no ai-fuan balun ne'ebé tuir nia tempu. Klima iha Covalima mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé fahe ba époka rua, kada tinan bailoron no udan. Époka bailoron, hahú husi fulan-Jullu to'o fulan-Setembru. Époka udan, hahú husi fulan-Novembru to'o fulan-Juñu. Tuir istória Covalima mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé iha istória rasik ba ninia naran refere "Covalima mai husi liafuan Tetun-terik katak: "Coba

lima", "Coba" katak dadebuk ka fatin tau mama (malus, bua), no "lima" signifika liurai nian oan-feto na'in-liman hosi Reinu Fohoren Nutetuk. Maibé tuir aspetu ukun-na'in ka autoridade tradisionál "Covalima" representa liurai lima ne'ebé ukun iha área Covalima hanesan: Reinu Camanasa, Forerein, Suai, Maucatar no Reinu Taromana.

Iha Covalima tempu bá maerkadu, negosiante sira fa'an produktu lokál sira tuir tempu bailoron ka udan. Tan ne'e ekipa jestaun programa merenda eskolar liuhosi koziñeiru sira sosa ai-han balun direktamente iha to'os no barak mak bá sosa iha merkadu ka bazar. Tuir dadus husi Ministériu Edukasaun (ME) iha tinan (2020-2021) mensiona katak iha munisípiu Covalima totál eskola husi Ensinu Báziku 1º, 2º, to'o 3º siklu, eskola hamutuk atus ida ruanulu (120) no totál estudante hamutuk rihun sanulu-resin-neen atus sia ualunulu-resin-sia (16,989). Menú ba merenda skolár iha munisípiu refere totál menú hamutuk sanulu (10). Ba loron-segunda to'o loron-sesta ne'ebé fahe etapa rua mak; etapa dahuluk no daruak hanesan opsonál. Ba ai-han sira-ne'e bele utiliza tuir nia tempu maibé depende ba nia kombinasau kona-ba kustu mantein. Ai-han sira-ne'e utiliza ai-han lokál, fásil atu hetan no iha valór nutrisaun aas. 🏠



SASORO SENOURA HO NA'AN DA'AN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU
• Hudi Tasak - 50 gr

1 SASORO SENOURA

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Senoura- 20 gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Hamoos senoura nia kulit no ko'a pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Sukat foos-mutin, hamoos no fase halo moos.
3. Tau senoura ho foos-mutin hamutuk iha sanan ida ho Bee.
4. Hatuur iha ahi-matan no te'in to'o tasak hafoin tau masin ba sanan laran, wainhira tasak ona suru tau ba bikan laran.
5. Sasoro senoura prontu atu serve.

2 NA'AN DA'AN

Ingrediente

- Na'an - manu kelen - 60gr
- Salsa - tahan - 50gr
- Liis - mean - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml
- Bee - 100ml

Preparasaun

1. Fase na'an manu halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no ko'a ba pedasuk-pedasuk.
3. Hamoos no fase salsa-tahan hafoin ko'a lotuk-lotuk.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan fui mina ba taxu laran hein to'o manas, tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
5. Fui bee ba taxu laran no tau masin ho pimenta hafoin bee nakali tau tun na'an ba, da'an na'an-manu to'o mamar hafoin tau salsa-tahan no wainhira tasak ona suru tau ba bikan.
6. Prontu atu serve.

3 RABARABA (REPOLHU + KOTO NURAK)

Ingrediente

- Repollu - 25gr
- Koto - nurak - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos koto-nurak no repollu hafoin ko'a modo hirak-ne'e ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-manu laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

30	73	44	21	55	29	25	33	30	45	39	22	8	29	45	64	\$0.34
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

ETU AI-FARINA-TAHAN DA'AN KOTO HO NA'AN RUIN

AI-FUAN FRESKU • Haas Tasak - 50 gr

1 ETU AI-FARINA-TAHAN

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Ai - farina - tahan - 10 gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Sukat foos, hamoos no fase halo moos hafoin tau iha sanan ida.
2. Hatuur sanan ne'ebé iha ona foos ba ahi-matan hafoin te'in etu to'o tasak.
3. Hatuur sanan ou taxu ba ahi-matan ho bee hodi eskalda ai-fariña tahan to'o nia testura mamar hafoin hasai buti para nia been sai no ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Prepara basia ida tau etu no ai-fariña tahan ne'ebé ko'a ona ba laran hafoin tau masin, kahur/kedok malu halo didi'ak, hafoin suru tau ba bikan laran.
5. Etu ai-fariña tahan prontu atu serve.

2 KOTO HO NA'AN RUIN

Ingrediente

- Na'an - karau - ruin - 60gr
- Koto - 50gr
- Modo - mutin - 25gr
- Senoura - 25gr
- Fehuk - ropa - 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ kanuru kik
- Pimenta - ½ kanuru ki'ik
- Mina - 20ml

Preparasaun

1. Fase koto no na'an ruin halo moos, tau koto ho na'an-ruin hamutuk ba sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan hafoin da'an to'o nia testura mamar (kuandu bee-maran koto no na'an-ruin seidak mamar karik bele tau tan bee atu nune'e koto ho na'an bele tasak ho di'ak).
2. Hamoos senoura no fehuk-ropa nia kulit no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
3. Tau tun senoura no fehuk-ropa ba koto laran no da'an to'o mamar.
4. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no de'ut hamutuk.
5. Hamoos repollu, ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin fase halo moos.
6. Hatuur taxu iha ahi-matan fui mina ba taxu laran no hein to'o manas hafoin sona liis to'o kór xokolate tau tun repollu ba taxu laran no sona to'o namlaek, fakar ba koto laran, hafoin tempru ho masin, pimenta no kedok husik to'o nakali didi'ak suru tau ba manku.
7. Modo koto prontu atu serve..



OPSIONÁL

- Karik ai-fariña tahan laiha, bele troka ba marungi-tahan.
- Ba koto, karik na'an-ruin laiha, lalika tau na'an.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel

VALOR NUTRISAUN (%)

30	73	44	21	55	29	25	33	30	45	39	22	8	29	45	64	\$0.52
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.52
ESTUDANTE NAIN 1



SOPA LAKERU-TASAK HO NA'AN-BAFA NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Haas Tasak - 50 gr

1 SOPA LAKERU

Ingrediente

- Lakeru - tasak - 30gr
- Paun - 60gr
- Nu'u - ben kreme- 30ml
- Liis mutin - 3gr
- Ai - lia - 2gr
- Masin - ½ kanuru ki'ik

Preparasaun

1. Hamoos lakeru-tasak nia kulit, ko'a ba pedasuk 6 hafoin fase halo moos.
2. Hamoos ai-lia no liis-mutin halo moos.
3. Tau lakeru iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan no da'an ho liis-mutin to'o nia testura mamar hafoin hasai hodi ta'is para hasai nia been, hafoin tau ba dulas-fatim (blender) laran ho nuu-been kreme no ai-lia hafoin dulas to'o dodok.
4. Hasai lakeru ne'ebé dulas ona tau ba iha taxu laran ho masin hafoin hanono iha ahi-matan to'o nakali (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos) hafoin suru tau ba manku.
5. Sopa lakeru prontu atu serve.

2 NA'AN-BAFA

Ingrediente

- Na'an - karau - 60gr
- Tomate - 20gr
- Batar - u'ut (maizena)- ½ gr
- kinur - fuan -1 gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin -½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml
- Bee - 20ml

Preparasaun

1. Na'an-karau ne'ebé prepara ona ko'a ba pedasuk-2 no fase halo moos.
2. Fase tomate halo moos no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hamoos liis-mutin, Liis - mean no kinur, hafoin de'ut hamutuk to'o mamar.
4. Hatuur taxu ba ahi, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ho kinur ne'ebé de'ut ona hafoin tau tomate no batar-ut (maizena) hafoin te'in to'o namlaek.
5. Tau tun na'an-karau ho bee hafoin bafa to'o bee-maran oituan, tempru ho masin, pimenta no kedok husik to'o nakali hafoin hasai tau ba bikan.
6. Na'an bafa prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Fore - tali - 25gr
- Fore - mungu - funan - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos fore-tali no fore-mungu funan halo moos, ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

30	73	44	21	55	29	25	33	30	45	39	22	8	29	45	64	\$0.78
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.78

ESTUDANTE NAIN 1

ETU FORE-MUNGU HO TAHU KARIL NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Ai-dila Tasak - 50 gr

1 ETU FORE-MUNGU

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Fore - mungu - 20 gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Sukat no hamoos foos-mutin halo moos.
2. Hamoos no fase fore-mungu halo moos tau iha sanan ida ho bee, hafoin hatuur iha ahi-matan, da'an fore-mungu to'o nia testura mamar (da'an to'o oras ida ho balun).
3. Fase foos-mutin halo moos hafoin tau tun ba sanan no sukat ho bee ba laran.
4. Te'in etu to'o tasak didi'ak hafoin suru tau ba bikan laran.
5. Prontu atu serve.

2 TAHU KARIL

Ingrediente

- Tahu - 60gr
- Nuu - ben Kreme - 40ml
- Masin - ½ kanuru kik
- Pimenta - ½ kanuru ki'ik
- Maskavu (Gulah merah) - 5gr
- Mina - 10ml

Tempeirus karil

- Kinur - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Derok - tahan - 2gr
- Du'ut - morin - 2gr
- Ai - lia - 2gr

Preparasaun

1. Ko'a tahu ida ba pedasuk-10.
2. Hamoos no de'ut temperu karil (kinur, liis-mena no liis-mutin) nian hamutuk to'o dodok.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun temperu karil nia ba taxu laran no te'in to'o namlaek.
4. Depois tau nuu-been kreme ba laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e nuu-been kreme nakali la bele nakfera) to'o nakali, tempra ho masin, pimenta no maskavu (gula merah).
5. Tau tun tahu ba laran, kedok no husik to'o nakali hafoin suru tau ba bikan.
6. Prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Koto - nurak - 40gr
- Ai - dila - funan - 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos koto nurak, ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos ai-dila funan halo moos tau iha sanan ida ho bee, hatuur iha ahi-matan hafoin skalda to'o mamar, hasai no buti nia been sai.
3. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kor-xokolate.
5. Tau tun ai-dila funan no koto nurak ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
6. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fore-mungu laiha, bele troka ba fore seluk.
- Karik tahu laiha bele troka ba tempe.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

30	73	44	21	55	29	25	33	30	45	39	22	8	29	45	64	\$0.35
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.35
ESTUDANTE NAIN 1



PAUN TUNU HO MANU-TOLUN NO FORE-MUNGU TEMPURA

AI-FUAN FRESKU
• Hudi Tasak - 50 gr

1 PAUN TUNU

Ingrediente

- Paun – 75gr
- Manu - tolun - da'an – 60gr
- Brinjela – 30gr

Mollu Tomate

- Tomate – 20gr
- Maskavu (Gulah merah) – 5gr
- Salsa - tahan – 2gr
- Liis - mean – 3gr
- Masin – ½ gr
- Pimenta – ½ gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Fera paun fuan-ida ba-2
2. Sunu ai to'o iha klaak hafoin tunu paun ne'e fila-bá-mai to'o kór-xokolate no hasai tau ba bikan ida.
3. Da'an manutolun, no fera fuan-ida ba-2 no tau iha paun leten.
4. Ko'a brinjela ba pedasuk naruk e mihis, hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina hodi sona brinjela to'o namla'ek hasai tau ba manu-tolun leten.
 - Fase tomate no salsa-tahan, hamoos liis mean no koa ba pedasuk ki'ik no tau ketak2.
 - Hatuur taxu iha ai-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
 - Tau tun tomate ba taxu laran tempura ho masin, maskavu (gula merah) no pimenta hafoin fila to'o namlaek no tau salsa-tahan, hasai no rega ba manu-tolun leten.
4. Paun tunu prontu atu serve.

2 FORE-MUNGU

Ingrediente

- Fore - mungu - 30gr
- Terigu – 50gr
- Bee
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½ gr
- Pimenta – ½ gr
- Mina – 100ml

Preparasaun

1. Da'an fore-mungu halo tasak ka mamar no hasai hodi sarin fore-mungu.
2. Piñeira no tau trigu iha basia ida hafoin kahur fore-mungu, masin, pimenta no bee hafoin kedok to'o kahur-malu didi'ak.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun trigu ne'ebé kedok ona ho fore-mungu ba taxu laran, sona to'o kór-xokolate, wainhira tasak ona suru tau ba bikan.
4. Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik paun laiha, bele troka ba etu.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

30	73	44	21	55	29	25	33	30	45	39	22	8	29	45	64	\$0.33
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.33

PAUN TUNU NO AI-FARINA SONA (BA EM NA'IN TOLU)

AI-FUAN FRESKU • Ai-dila Tasak - 50 gr

1 PAUN

Ingrediente

- Paun - 75gr
- Manu-tolun - 60gr

Guakamole

- Tomate - 20gr
- Abakate - 5gr
- Salsa-tahan - 2gr
- Liis - mean - 3gr
- Derok - Masin - Been - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Sunu ahi halo to'o iha klaak.
2. Fera paun fuan-ida ba-2 no tunu iha ahi- klaak to'o kór-xokolate hasai tau ba bikan.
3. Fera manu-tolun ne'e ba iha basia ki'ik ida no kedok/ baku manu-tolun ho garfu to'o sai grosu
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu no hein to'o manas hafoin tau manu-tolun ba taxu laran no halo sai kabuar no mihis, hafoin lulun manu-tolun halo sai naruk no sona to'o mean hasai tau ba bikan.
5. Paun tunu prontu atu serve.

Guakamole:

1. Fase tomate halo moos no ko'a ba pedasuk kiik.
2. Hamoos salsa no fase halo moos no ko'ak kiik-2.
3. Hamoos Liis - mean no ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Hasai abakate nia kulit no foti abakate-isin tau iha basia ki'ik ida.
5. De'ut abakate to'o rahun hafoin tau tun tomate, salsa-tahan, Liis - mean ba laran no tempru ho masin, pimenta, derok-masin nia been no mina.
6. Kedok to'o kahur-malu didi'ak.
7. Guakamole prontu atu serve.

2 AI-FARINA SONA

Ingrediente

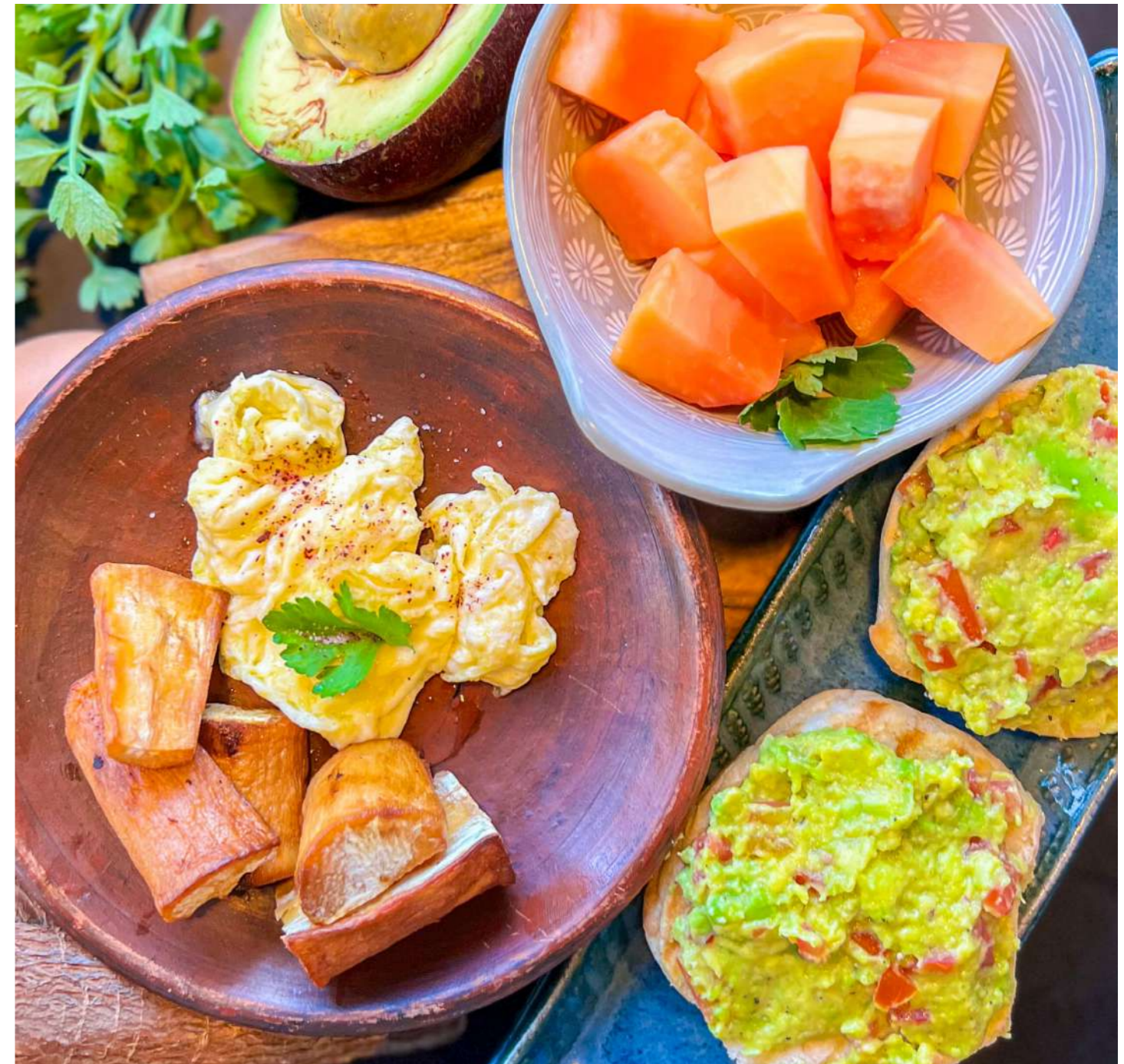
- Ai-farina - 20gr
- Masin - ½ gr
- Mina - 15gr

Preparasaun

1. Hamoos ai-fariña nia kulit, fera ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Tempra ai-fariña ne'ebé prepara ona ho masin.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein mina to'o manas hafoin tau tun ai-fariña ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Ai-farina sona prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ETU KORES HO IKAN-BAFA NO MODO-METAN

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU KORES

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Senoura- 20gr
- Koto - nurak - 20gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Hamoos senoura no koto-nurak hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Sukat foos , hamoos no fase hafoin tau foos, senoura no koto-nurak ne'ebé fase ona ba sanan ki'ik ida ho bee.
3. Hatuur sanan ne'e ba iha ahi-matan te'in to'o tasak, hadoin hasai etu kores tau ba bikan.
4. Etu kores pronto atu serve.

2 IKAN-BAFA

Ingrediente

- Ikan - 60gr
- Tomate - 5 gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos liis mutin no kinur halo moos no de'ut halo mamar.
2. Fase tomate no ko'a ba pedasuk-2.
3. Hamoos ikan nia kikit no ten halo moos no fase tau iha bikan ida.
4. Tempra ikan ne'e ho masin, pimenta no liis no kinur ne'ebé de'ut mamar ona no mina.
5. Prepara sanan ida tau ikan ne'ebé tempra ona iha laran ho liis, kinur, pimenta, mina no tomate.
6. Hatuur sanan ne'e iha ahi-matan no bafa ikan to'o nakali-2 no to'o tasak.
7. Suru ikan ne'ebé tasak ona tau ba bandeza.
8. Pronto atu serve.

3 MODO-METAN

Ingrediente

- Modo - Metan - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 100ml

Preparasaun

1. Hamoos, fase modo-metan no ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos Liis - mean no liis mutin no ko'a ba pedasuk-2.
3. Hatuur taxu ba ahi-leten, fui mina ba taxu laran hein to'o manas, hafoin tau tun liis ne'ebé prepra ona sona to'o kór xokolate.
4. Tau tun modo-metan ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek hasai tau ba bandeza.
5. Modo pronto atu serve.

OPSIONÁL

- Karik Ikan laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



SOPA SENOURA HO NA'AN-DA'AN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila Tasak - 50 gr

1 SOPA SENOURA

Ingrediente

- Senoura- 20gr
- Paun masin - 75gr
- Nuu-ben kreme- 50ml
- Liis - mutin - 3gr
- Ai-lia - 2gr
- Masin - ½

Preparasaun

1. Hamoos senoura no fase halo moos tau iha bikan ida.
2. Hamoos liis halo moos tau ia bikan ida.
3. Hamoos ai-lia tau iha bikan ida.
4. Hatuur sanan ida ho bee natón iha ahi-matan hafoin tau tun Senoura no liis ne'ebé prepara ona, da'an to'o nia testura mamar hafoin hasai ta'is sai nia been, ta'is hotu tau senoura ho liis-mutin ba dulas-fatin (blender) no tau mós ho nuu-been kreme no ai-lia hafoin dulas to'o dodok.
5. Hasai senoura ne'ebé dulas ona tau ba iha taxu laran, hatuur iha ahi-matan, hafoin temprá ho masin no hanono/te'in to'o nakali (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos), hasai tau ba bikan.
6. Suru sai tau ba manku ida.
7. Sopa senoura prontu atu serve.

2 NA'AN-DA'AN

Ingrediente

- Na'an - karau - 60gr
- Masin - ½ gr
- Du'ut morin - 2gr
- Pimenta - ½ gr
- Bee - 100ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an-karau ba pedasuk-4 no fase halo moos. Prepara du'ut-morin no fase halo moos.
2. Tau na'an ba sanan ida ho bee, hafoin hatuur ba ahi-matan da'an to'o mamar (karik na'an seidak mamar, no bee -maran ona karik entaun aumenta bee).
3. Tempra na'an ho du'ut-morin, masin no pimenta hafoin husik nakali-2 to'o tasak, suru na'an tau ba manku.
4. Na'a-da'an prontu atu serve.

3 MODO RABARABA (MODO-MUTIN + REPOLLU)

Ingrediente

- Modo - mutin- 20gr
- Repollu - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos lakeru-japonés no repollu hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu, hein to'o manas hafoin tau tun liis ne'ebé prepara ona ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun lakeru-japonés no repollu ba taxu laran, temprá ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bandeza laran.
5. Modo raba-2 prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Karik lakeru-japonés laiha, bele troka ba modo-mutin.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



SOPA FEHUK-MIDAR HO NA'AN-BAFA NO MODO METAN

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 SOPA FEHUK-MIDAR

Ingrediente

- Fehuk - midar - 30gr
- Paun- 75gr
- Nuun - ben kreme- 30ml
- Liis - mutin - 3gr
- Ai-lia - 2gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Hamoos fehuk-midar nia kulit, ko'a ba pedasuk-8 no fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin no ai-lia.
3. Prepara sanan ida, tau fehuk-midar ne'ebé prepara ona ba sanan hafoin hatuur iha ahi leten da'an ho liis-mutin to'o nia testura mamar hafoin hasai hodi ta'is sai nia been, ta'is hotu tau fehuk-midar ho liis-mutin ba dulas-fatin (blender) ho nuun-been kreme no ai-lia hotu dulas to'o dodok.
4. Hasai fehuk ne'ebé dulas ona tau ba taxu laran no tau masin hafoin te'in to'o nakali-2 (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos), hasai tau ba manku.
5. Sopa fehuk-midar pruntu atu serve.

2 NA'AN-BAFA

Ingrediente

- Na'an - karau - 60gr
- Tomate - 10gr
- Batar - u'ut (maizena)- ½ gr
- kinur - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml
- Bee - 30ml

Preparasaun

1. Na'an-karau ne'ebé prepara ona ko'a ba pedasuk-2 no fase halo moos.
2. Fase tomate halo moos no ko'a tomate ba pedasuk ki'ik.
3. Hamoos liis-mutin, Liis - mean no kinur, hafoin de'u hamutuk to'o mamar.
4. Hatuur taxu ba ahi, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ho kinur ne'ebé de'ut ona hafoin tau tun tomate no batar-ut (maizena) no te'in to'o namlaek.
5. Tau tun na'an-karau ho bee no bafa to'o bee-maran oituan hafoin tempru ho masin, pimenta no kedok husik to'o nakali hafoin hasai tau ba bikan.
6. Na'an bafa pruntu atu serve.

3 MODO-METAN

Ingrediente

- Modo metan- 50gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-metan, ko'a ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi, fui mina ba taxu laran, hein to'o manas hafoin tau tun liis ba o sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-metan ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bandeza laran.
5. Modo-metan pruntu atu serve.

4 REPOLLU-BUDU

Ingrediente

- Repollu - 15gr
- Tomate - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 2gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos repollu, ko'a ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik. Fase tomate no ko'o ba pedasuk-2.
3. Tau repollu iha basia ki'ik ida kahur no liis no tomate ne'ebé ko'a ona.
4. Tempru ho masin, pimenta no mina hotu kedok to'o namlaek no suru tau iha bikan laran.
5. Budu repollu-tomate pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ETU KAHUR HO MANU-TOLUN SONA NO BRINJELA MIDAR-SIIN

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU KAHUR

Ingrediente

- Foos - mutin - 65gr
- Foos - Mean - 10gr
- Masin - 1/2gr

Preparasaun

1. Sukat foos, hamoos no fase foos tau iha sanan ida hafoin tau bee.
2. Hatuur sanan ne'e iha ahi-matan, tein to'o tasak.
3. Suru etu tau ba bikan ida.
4. Etu prontu atu serve.

2 MANU-TOLUN SONA

Ingrediente

- Manu - Tolun - 60gr
- Salsa - tahan - 10gr
- Repollu - 10gr
- Pimenta - 1/2 gr
- Masin - 1/2 gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos salsa tahan no repollu hafoin ko'a ba pedasuk-2 no fase halo moos tau iha bikan ida.
2. Fera manu-tolun ne'e ba iha basia ki'ik ida.
3. Tempura manu-tolun ho masin no pimenta, hafoin kedok/ baku manu-tolun ho garfu to'o sai grosu hafoin kahur ho salsa-tahan no repollu ne'ebé prepara ona.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein manas, hafoin tau manu-tolun ne'ebé kahur ona ba taxu laran no halo sai kabuar no mihis, hotu lulun manu-tolun halo sai naruk no sona to'o mean hafoin hasai tau ba bikan.
5. Manu-tolun sona prontu atu serve.

3 BRINJELA MIDAR-SIIN

Ingrediente

- Brinjela - 25gr
- Sukaer - been - 5gr
- Maskavu (Gula Merah) - 5gr
- Tomate - 10 gr
- Liis - Mutin - 3gr
- Liis - Mean - 3gr
- Pimenta - 1/2 gr
- Masin - 1/2 gr
- Mina - 100ml

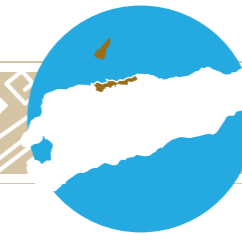
Preparasaun

1. Hamoos berinjala, ko'a kabuar-2 no fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Fase tomate halo moos no ko'a ba pedasuk-2.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun brinjela ne'ebé prepara ona, sona to'o kór-xokolate no hasai tau ba bikan.
5. Hatuur taxu foun ida ba ahi-matan, fui mina oituan (kanuru han ida) ba taxu laran hein to'o manas tau tun liis no tomate ba laran no sona to'o namlaek.
6. Tau tun brinjela ba taxu laran tempura ho sukaer-been, masin ho pimenta no maskavu (gula merah) hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan.
7. Brinjela midar-siin prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel





MUNISÍPIU DÍLI

Munisípiu Díli mak sai hanesan sidade iha Timor-Leste. Sidade ne'e sai hanesan sentru ba ema hotu atu buka moris no servisu. Munisípiu Díli fronteira ho munisípiu Manatuto (Parte-Leste), munisípiu Aileu (Parte-Súl), munisípiu Liquiça (Parte-Oeste) no tasi-savu (Parte-Norte). Iha Díli halo'o viajen ba illa Ataúro, durasaun ne'ebé lailais. Díli iha postu administrativu neen (6) mak hanesan: Vera Cruz, Na'in-Feto, Matinaro, Ataúro, Dom-Aleixo, Cristo Rei ne'ebé konstitui ba suku tolunulu-resin-neen (36). Tuir dadus jeografikamente Díli iha populasaun totál hamutuk rihun atus tolu ruanulu-resin-haat atus hitu tolunulu-resin-ualu (324,738), tuir sensus uma-kain iha tinan (2022). Populasaun sira iha Díli ko'alia lian Tetun-prasa.

Ai-han lokál ne'ebé fasil atu hetan iha munisípiu Díli mak: foos, batar, paun, fehuk-ropa, ai-farina, na'an-karau, na'an-manu, ikan, manu-tolun, tempe, tahu, fore, koto-nurak, fore-mean, fore-metan, modo-tahan, biam, kanku, repollu, nuu-been, lakeru, senoura, tomate, ai-fuan fresku, hudi-tasak no ai-dila tasak. Munisípiu Díli hanesan mós munisípiu sira seluk ne'ebé iha ai-han, modo no ai-fuan balun ne'ebé tuir nia tempu. Klima iha Díli hanesan mós munisípiu sira seluk ne'ebé fahe ba época rua kada tinan bailoron no udan.

Époka bailoron, hahú husi fulan-Jullu to'o fulan-Setembru. Époka udan, hahú husi fulan-Novembru to'o fulan-Juñu. Tuir istória Díli mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé iha istória rasik ba ninia naran refere: "Díli mai husi liafuan Portugés "Dali", katak iha ai-tali barak besik bee-matan Kaikoli ne'ebé sai hanensna sentru ida ba Reinu Mota-ain atu halo serimónia jentilíka.

Tinan-tinan comunidade iha Díli halo serimónia dansa tradisionál no oferese mós oferta ba ai-tali-akar ne'e. Husi ne'e, Portugés sira bolu "Dali" no ai-rumbia akar mai husi ne'ebá. Díli oan sira hatete katak "Dali" ne'e hanesan Sidade Díli iha lian lokál."

Iha Díli tempu bá bazar loron-loron iha fatin ne'ebé besik. No negosiante sira fa'an produktu lokál sira tuir tempu bailoron ka udan. Tan ne'e ekipa jestaun programa merenda eskolar liuhosi koziñeiru sira sosa ai-han balun direktamente iha to'os no barak mak bá sosa iha merkadu. Tuir dadus husi Ministériu Edukasaun (ME) iha tinan (2020-2021) mensiona katak iha munisípiu Díli totál eskola husi Ensínu Báziku 10, 20, to'o 30 siklu, eskola hamutuk atus ida haatnulu-resin-tolu (143) no totál estudante hamutuk rihun limanulu-resin-ualu atus sia hitunulu-resin-tolu (58,973). Menú ba merenda skolár iha munisípiu refere totál menú hamutuk sanulu (10). Ba loron-segunda to'o loron-sesta ne'ebé fahe etapa rua mak; etapa dahuluk no daruak hanesan opsionál. Ba ai-han sira-ne'e bele utiliza tuir nia tempu maibé depende ba nia kombinasau kona-ba kustu mantein. Ai-han sira-ne'e utiliza ai-han lokál, fásil atu hetan no iha valór nutrisaun aas. 🏠



ETU-MEAN HO NA'AN TUNU NO MODO HUDI-DUBUN

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU-MEAN

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Fore - mean - 50 gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase halo moos, hafoin tau ba sanan ida ho bee, hatuur iha ahi-matan no da'an to'o nia been kór-mean, hafoin fase foos-mutin halo moos no tau ba ha sanan ho masin no sukat ho bee ba laran.
3. Kontinua te'in etu to'o tasak sai etu-mean, no suru tau ba bikan laran.
4. Etu mean prontu atu serve.

2 NA'AN TUNU

Ingrediente

- Na'an - karau - 60gr
- Batar - u'ut (maizena) - ½ gr
- Liis - Bombai - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml
- Bee

Preparasaun

1. Fase na'an karau halo moos no tau iha basia ida.
2. Hamoos no de'ut Liis - mean no liis-mutin hamutuk halo dodok.
3. Tempra na'an-karau ho masin, pimenta no liis ne'ebé de'ut ona.
4. Sunu ai to'o iha klaak.
5. Tau na'an-karau ne'ebé tempra ona iha arame tunu na'an fatin , hafoin tunu na'an-karau ba iha ahi-klaak fila-bá-mai to'o kór-xokolate hafoin hasai no ko'a halo naruk-naruk.
6. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin ko'a liis-bombai tau ba taxu laran ho na-an karau ne'ebé ko'a ona, tau bee hafoin tempra ho masin, pimenta no batar-uut.
7. Hein to'o na'an nakali-nakali ona mak suru tau ba bikan.
8. Prontu atu serve.

3 MODO HUDI-DUBUN

Ingrediente

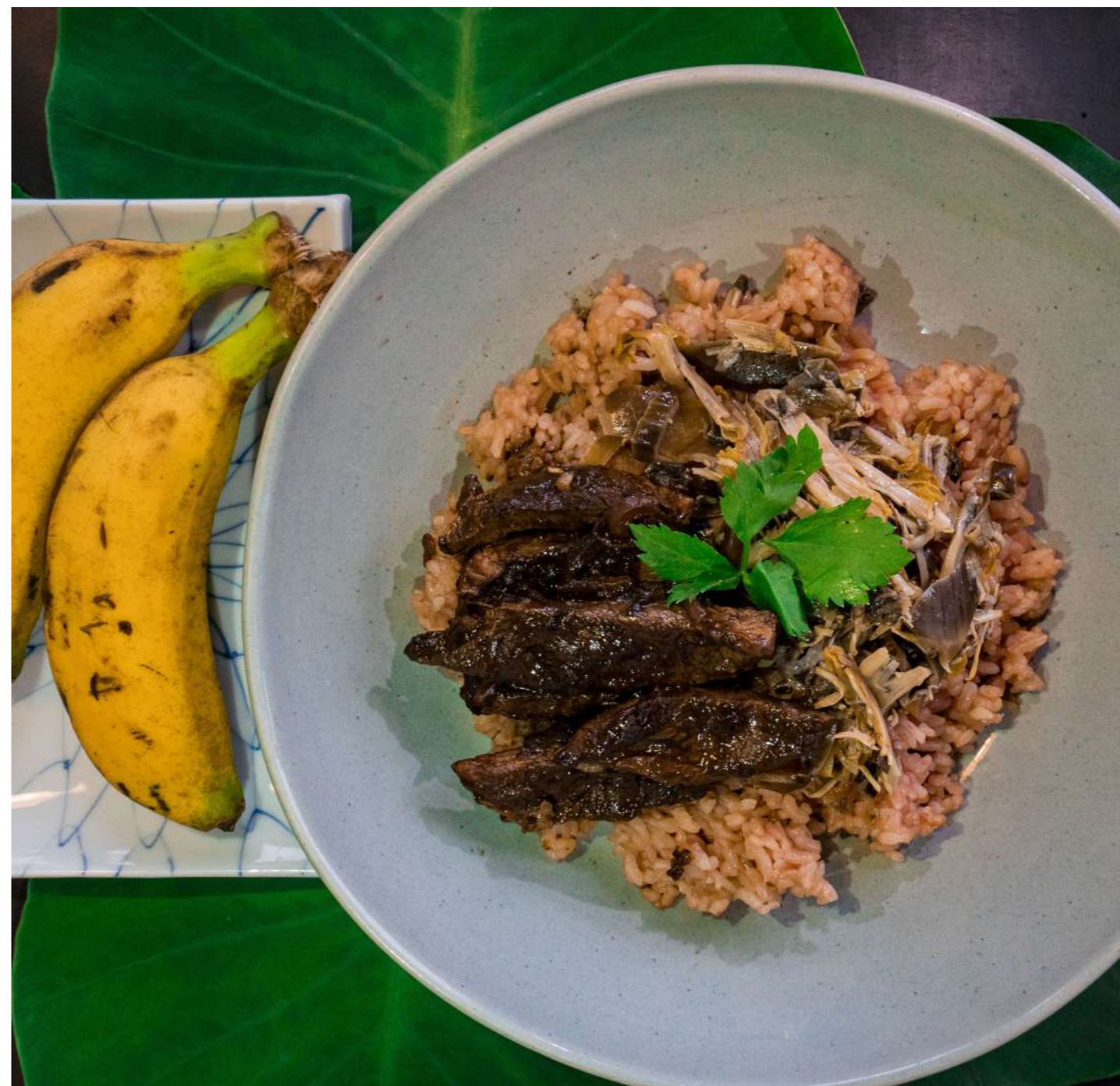
- Hudi - dubun- 50gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamo'os no fase hudi dubun halo moos tau iha sanan ida ho bee, hafoin hatuur iha ahi-matan, skalda hudi-dubun to'o tasak ka mamar hafoin hasai no buti sai nia been no tau iha basia.
2. Hamoos liis mean, liis mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Tau mina ba taxu, hein mina to'o manas tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun hudi-dubun ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo hudi-dubun prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Karik hudi-dubun laiha, bele troka ba modo-tahan seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

23	53	26	29	60	25	21	35	29	41	21	24	7	21	33	44	\$0.73
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.73
ESTUDANTE NAIN 1



PAUN HO NA'AN-MANU NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 PAUN

Ingrediente

- Paun – 75gr

2 NA'AN-MANU

Ingrediente

- Na'an - manu - kelen – 60gr
- Liis - Bombai – 5gr
- Trigu – 10gr
- Na'an - manu - ben – 30ml
- Nuu - ben - Kreme – 20ml
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½ gr
- Pimenta – ½ gr
- Mina – 30ml

Preparasaun

1. Fase na'an-manu kelen halo moos hafoin tempru ho masin no pimenta.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no liis-bombai hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu hein to'o manas hafoin tau na'an ba laran no sona to'o na'an kór-xokolate hafoin hasai na'an tau iha bikan ida.
4. Hatuur hikas taxu moos ida iha ahi-matan, fui mina natón ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba taxu laran sona to'o namlaek, tau trigu no kedak hafoin tau na'an-been.
5. Tau tun na'an manu-kelen ne'e ba laran husik bee-maran oituan tau nuu-been kreme ba laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e nuu-been kreme nakali la bele nakfera) to'o nakali, tempru ho masin, pimenta no kedok to'o nakali hasai no tau ba bikan.
6. Na'an-manu prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

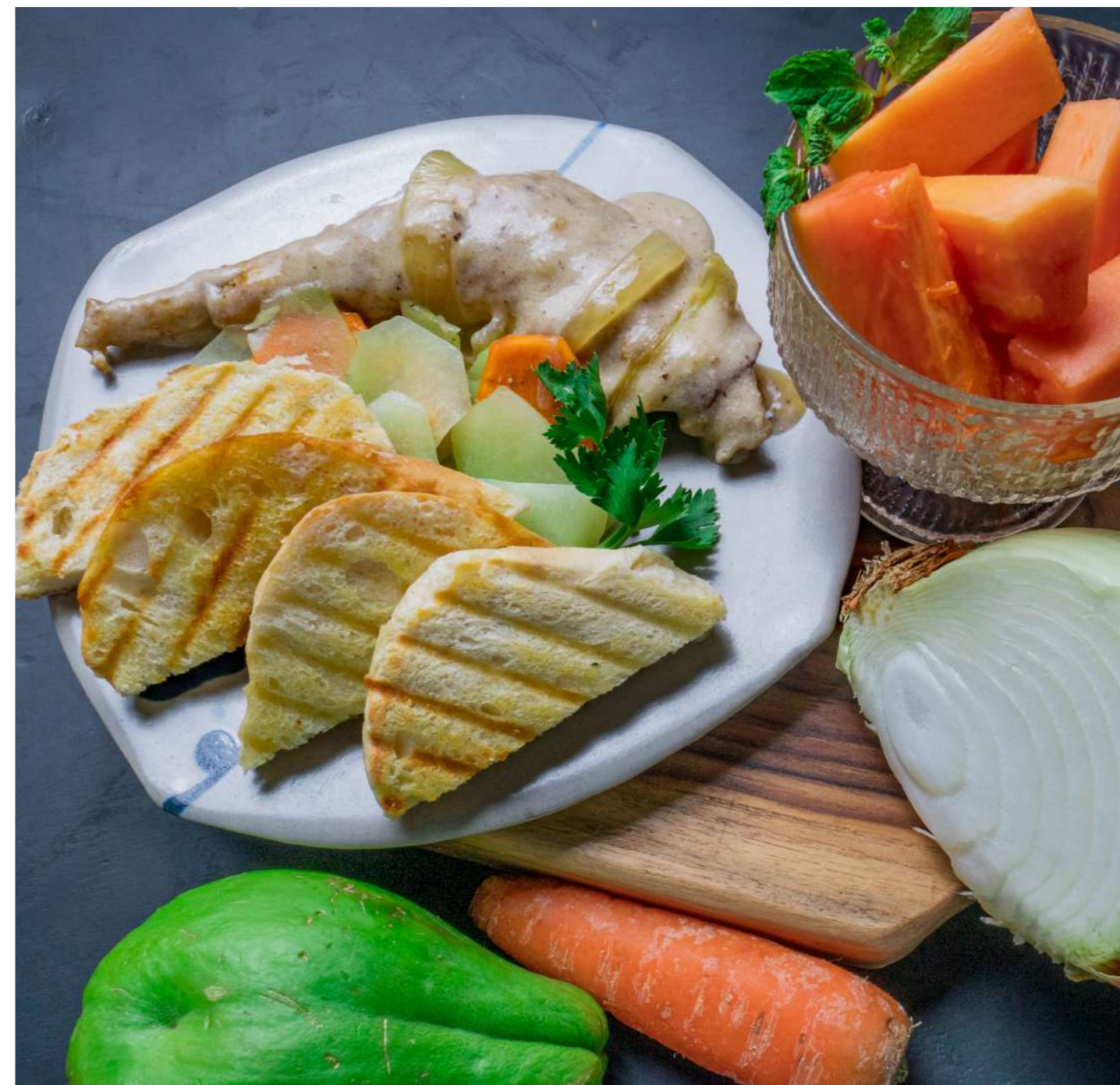
- Lakeru - Japonés – 25gr
- Senoura – 25gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½ gr
- Pimenta – ½ gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos senoura no lakeru-japonés nia kulit hafoin ko'a modo hirak-ne'e ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba taxu laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik paun laiha, bele troka ba etu.
- Karik na'an-manu laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Karik lakeru-japonés laiha, bele troka ba modo-mutin.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

23	53	26	29	60	25	21	35	29	41	21	24	7	21	33	44	\$0.57
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									



ETU-METAN HO IKAN-TUNU NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU-METAN

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Fore - mean - 50 gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
2. Hamoos fore-metan no fase haloo moos, hafoin tau ba sanan ida ho bee no hatuur iha ahi-matan hafoin da'an to'o nia been kór-metan, hafoin hasai fore-isin.
3. Fase foos-mutin halo moos no tau tun ba sanan ho masin no sukat ho bee ba laran.
4. Kontinua te'in etu to'o tasak sai etu-metan, no suru tau ba bikan laran.
5. Etu metan prontu atu serve.

2 IKAN-TUNU

Ingrediente

- Ikan - 60gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 2ml

Preparasaun

1. Hamoos ikan nia kikit no nia ten hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin no de'ut hamutuk halo dodok.
3. Tempura ikan ho liis, masin, pimenta no mina.
4. Sunu ai to'o iha klaak.
5. Tau ikan iha rede-tunu ikan nian hafoin tunu iha ahi-klaak, fila-bá-mai (atu nune'e labele motuk) to'o ikan kór-xokolate hasai tau ba bikan.
6. Ikan tunu prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Baiam - 25gr
- kanku - 25gr
- Liis - mean - 2gr
- Liis - mutin - 2gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos baiam no kanku halo moos hafoin ko'a modo hirak-ne'e ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba taxu laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempura ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fore-metan laiha, bele uza fore seluk.
- Karik ikan laiha, bele uza na'an.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

23	53	26	29	60	25	21	35	29	41	21	24	7	21	33	44	\$0.35
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.35
ESTUDANTE NAIN 1



PAUN KUKUS NO FEHUK-ROPA SONA

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 PAUN KUKUS

Ingrediente

- Trigu - 250gr
- Bee morna
- Masin - midar - 30gr
- Mina - 30ml
- Masin- ½ gr
- Fermipan - 4.2 gr
- Baking powder - 2.5gr

Modo enxe iha laran

- Na'an - rahun - 75gr
- Lakeru - Japanés - 25gr
- Senoura - 25gr
- Ruku - tahan - 2gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

Paun

1. Kahur bee ho masin midar no fermipan hamutuk no kedok to'o masin-midar no fermipan nabeen.
2. Piñeira no tau trigu iha basia ida no tau baking powder ho masin ba laran hafoin kedok to'o kahur-malu didi'ak.
3. Tau bee ne'ebé kahur ho fermipan no masin-midar ba trigu laran no de'ut.
4. Depois, de'ut to'o trigu tasak oituan tau mina no de'ut fila fali haree trigu tasak hanesan kaber di'ak falun trigu ho hena-bokon depois husik to'o minutu 15.
5. Nono bee iha sanan-kukus no sanan-matan kesi ho hena.
6. Liu minutu 15 hasai trigu husi basia laran no de'ut liu iha meza leten hodi halo kabuar hafoin fera trigu ne'e ko'a ba pedasuk-8 no bola halo kabuar no fera klaran hodi enxe modo, enxe hotu bola fali halo kabuar di'ak no tau ba iha bikan taka ho hena iha leten.
7. Bee nakali tau tun trigu ne'e ba laran kukus to'o minutu 10 hasai tau ba bika.

Modo:

1. Hamoos lakeru-japanés ho senoura kulit hafoin ko'a ba pedasuk lotuk-lotuk.
2. Hamoos no ko'a liis mean no liis mutin ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas, hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Depois tau tun na'an-rahun no modo-tahan hirak-ne'e ba taxu laran no tau moos masin ho pimenta hafoin fila to'o namlaek tau ruku-tahan hafoin hasai ba bikan laran
5. pronto atu serve.

2 FEHUK-ROPA SONA

Ingrediente

- Fehuk - Roupa - 20gr
- Masin - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos fehuk-ropa nia kulit no ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik hafoin fase halo moos no temprá ho masin.
2. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun fehuk-ropa ba taxu laran, fila-bá-mai no sona to'o kór mean hafoin suru tau ba bikan.
3. Fehuk-roupa sona prontu atu serve.

3 MODO REPOLLU-FILA

Ingrediente

- Repollu - 30gr
- Liis Mean - 3gr
- Liis Mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos repollu no ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun repollu ba taxu laran temprá ho masin no pimenta hafoin fila-bá-mai to'o namlaek foin hasai tau ba bikan laran.
5. Modo repollu-fila prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik modu-repollu laiha, bele troka ba modo-mutin.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

23	53	26	29	60	25	21	35	29	41	21	24	7	21	33	44	\$0.62
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.62
ESTUDANTE NAIN 1



SASORO LAKERU HO MANU-TOLUN OMELETE NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila Tasak - 50 gr

1 SASORO LAKERU

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Lakeru - 20 gr
- Marungi - tahan - 10 gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos tau iha basia ida.
2. Hamoos marungi-tahan hafoin fase halo moos tau iha bikan ida.
3. Hamoos lakeru nia kulit, ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik hafoin fase halo moos.
4. Prepara sanan ida tau lakeru ba laran ho bee hatuur iha ahi-matan hafoin da'an to'o nia testura mamar (da'an to'o minu 30) hafoin tau tun foos , marungi no masin hafoin sukat ho bee ba laran.
5. Kedok foos, lakeru no marungi halo didi'ak no tein to'o tasak sai sasoro lakeru.
6. Sasoro lakeru prontu atu serve.

2 MANU-TOLUN OMELETE

Ingrediente

- Manu - tolun - 60gr
- Koto - nurak - 15gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 20ml

Tomate - mollar

- Tomate - 20gr
- Maskavu (Gulah merah) - 5gr
- Salsa - tahan - 2gr
- Liis - mean - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fera manu-tolun ne'e ba iha basia ki'ik ida.
2. Fase koto-nurak hafoin ko'a lotuk-lotuk.
3. Tempra manu-tolun ho masin, pimenta, kahur koto-nurak ba laran.
4. Kedok/ baku manu-tolun ho garfu to'o grosu.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau manu-tolun ba taxu laran no halo sai kabuar no mihis, hafoin lulun manu-tolun halo sai naruk no sona to'o mean hafoin hasai tau ba bikan.
 - Fase, hamoos no ko'a tomate no Liis - mean ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
 - Hamoos no fase salsa tahan halo moos hafoin ko'a lotuk-lotuk.
 - Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
 - Tau tomate ba taxu laran tempra ho masin, maskavu (gula merah) ho pimenta fila to'o namlaek tau salsa-tahan, hafoin hasai no rega ba manu-tolun leten.
 - Prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Senoura - 25gr
- Repollu - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos senoura no repollu hafoin ko'a modo hirak-ne'e ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik repollu laiha, bele troka ba modo-mutin.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

23	53	26	29	60	25	21	35	29	41	21	24	7	21	33	44	\$0.36
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.36

ESTUDANTE NAIN 1

SOPA KOTO HO NA'AN-SONA NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Ai-dila Tasak - 50 gr

1 SOPA KOTO

Ingrediente

- Koto - 50gr
- Fehuk - Ropa - 75gr
- Nu'u - ben kreme- 10ml
- Liis - mutin - 3gr
- Ai - lia - 2gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Hamoos koto no fase halo moos.
2. Hamoos fehuk-ropa nia kulit, ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik hafoin fase halo moos.
3. Hamoos Ai-lia no liis-mutin halo moos.
4. Tau koto iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan no da'an ho liis-mutin no fehuk-ropa to'o nia testura mamar hafoin hasai hodi ta'is para hasai nia been, ta'is hotu tau koto, fehuk-ropa no liis mutin ba dulas-fatin (blender) laran ho nuu-been kreme no ai-lia hafoin dulas to'o dodok.
5. Hasai koto ne'ebé dulas ona tau ba iha taxu laran ho masin hafoin hanono to'o nakali (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos) hafoin suru tau ba manku.
6. Sopa koto prontu atu serve.

2 NA'AN-SONA

Ingrediente

- Na'an - Fahi - 60gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 15ml

Preparasaun

1. Hamoo Liis - mean no liis-mutin no de'ut halo mamar.
2. Ko'a na'an-fahi ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
3. Tempra na'an-fahi ho liis ne'ebé de'ut ona no tau masin, pimenta hafoin kedok to'o kahur-malu didi'ak.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun na'an-fahi no sona to'o kór-xokolate hasai tau ba bikan.
5. Na'an-fahi sona prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Modo - mutin- 10gr
- Senoura- 20gr
- Repollu - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos senoura nia kulit no ko'a ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Hamoos mutin-modo no repollu hafoin ko'a ba pedasuk-2 no fase halo moos.
3. Hamoos liis-mena no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
5. Tau tun repollu, modo-mutin no senoura ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan laran.
6. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



SOPA SENOURA HO NA'AN MIDAR-SIIN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 SOPA SENOURA

Ingrediente

- Senoura- 20gr
- Paun - masin - 75gr
- Nuu - ben kreme- 20ml
- Liis - mutin - 3gr
- Ai - lia - 2gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Hamoos senoura no fase halo moos, no hamoos liis-mutin.
2. Tau senoura no liis iha sanan ida ho bee hafoin da'an senoura ho liis-mutin to'o nia testura mamar hafoin hasai no ta'is sai nia been, ta'is hotu tau senoura ho liis-mutin ba dulas-fatin (blender) laran no tau mós ho nuu-been kreme no ai-lia hafoin dulas to'o dodok.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, hasai senoura ne'ebé dulas ona tau tun taxu laran tempru ho masin hafoin hanono to'o nakali (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos), hasai tau ba manku.
4. Sopa senoura pruntu atu serve.

2 NA'AN MIDAR-SIIN

Ingrediente

- Na'an Fahi - 25gr
- Sukaer - Ben- 5gr
- Maskavu (Gula Merah) - 5gr
- Tomate - 10gr
- Liis - mutin - 3gr
- Liis - mean - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 15ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an-fahi halo kabuar no fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin, ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Fase tomate halo moos no ko'a pedasuk-2.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hafoin tau na'an fahi ba no sona to'o kór-xokolate.
5. Hatuur taxu foun ida ba ahi-matan, fui mina oituan (kanuru han ida) ba taxu, hein mina to'o manas hafoin tau tun liis no tomate ba laran no sona to'o namlaek
6. Tau tun na'an-fahi ne'e sona nanis ona ba taxu laran hafoin tau sukaer-been, masin no pimenta no maskavu (gula merah) hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan.
7. Na'a-fahi midar-siin pruntu atu serve.

3 MODO RABARABA (MODO MUTIN + REPOLLU)

Ingrediente

- Modo - mutin- 20gr
- Repollu - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin nia kulit no ko'a ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Hamoos repollu ko'a ba pedasuk-2 no fase halo moos.
3. Hamoos liis-mutin, Liis - mean no ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
5. Tau tun modo-mutin no repollu ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
6. Modo rabaraba pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-fahi laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ETU AI-FARIÑA TAHAN HO NA'AN BIFE NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Ai-dila Tasak - 50 gr

1 ETU AI-FARINA

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Ai-fariña tahan - 10 gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Sukat foos, hamoos no fase halo moos hafoin tau iha sanan ida.
2. Hatuur sanan ne'ebé iha ona foos ba ahi-matan hafoin te'in etu to'o tasak.
3. Hatuur sanan ou taxu ba ahi-matan ho bee hodi da'an ai-fariña tahan to'o nia testura mamar hafoin hasai buti para nia been sai no ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Prepara basia ida tau etu no ai-fariña tahan ne'ebé ko'a ona ba laran hafoin tau masin, kahur/kedok malu halo didi'ak, hafoin suru tau ba bikan laran.
5. Etu ai-fariña tahan prontu atu serve.

2 NA'AN BIFE

Ingrediente

- Na'an karau - 60gr
- Tomate - 20 gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Loru - Tahan - 1gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 20ml
- Bee - 70ml

Preparasaun

1. Fase tomate halo moos hafoin ko'a ba pedasuk-2.
2. Ko'a na'an-karau ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
3. Hamoos Liis - mean, liis mutin no de'ut hamutuk to'o mamar.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o mina manas hafoin tau tun liis ne'ebé de'ut ona hafoin tau tun tomate ba no te'in to'o namlaek.
5. Tau tun na'an-karau ho bee hafoin tein to'o bee-maran oituan hafoin tempru ho masin, pimenta no loru-tahan ba laran kedok no hein to'o nakali hasai no tau ba bikan.
6. Na'an bife prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Lakeru - Japonés - 25gr
- Koto - nurak - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos lakeru-japonés nia kulit no koto-nurak nia tali no ko'a modo hirak-ne'e ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-tahan hirak ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho moos masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Karik lakeru-japonés laiha, bele troka ba modo-mutin.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



FORE-MUNGU DA'AN HO HUDI-BAFA

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila Tasak - 50 gr

1 FORE-MUNGU DA'AN

Ingrediente

- Fore - mungu – 75gr
- Hudi - tasak - 15gr
- Lakeru - tasak - 15gr
- Nuu - ben Kreme - 20ml
- Maskavu (Gulah merah) - 10gr
- Masin - ½ gr
- Modo mutin - 10gr

Preparasaun

1. Hamoos fore-mungu no fase halo moos.
2. Hamoos ai-fariña ko'a pedasuk-2 no safe halo moos.
3. Hamoos modo-mutin no fase halo moos.
4. Hamoos lakeru-tasak no hudi-tasak nia kulit hafoin ko'a pedasuk-pedasuk.
5. Hatuur sanan ida ida ahi-matan tau fore-mungu ho bee hodi da'an to'o nia testura mamar (da'an to'o oras ida ho balun) hafoin tau tun ai-farina, lakeru no hudi ba laran,
6. Hein to'o nakali/tasak tau tun nuu-been kreme, modo-mutin, maskavu (gula merah) no masin hafoin kedok to'o nakali hasai tau ba manku.
7. Fore-mungu da'an prontu atu serve.

2 HUDI-BAFA

Ingrediente

- Hudi - 20gr
- Nuu - ben Kreme - 15ml
- Kinur - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos hudi nia kulit no fera hudi ida ba pedasuk rua.
2. Hamoos liis mean, liis mutin no kinur hafoin de'ut hamutuk to'o dodok.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ho kinur ne'ebé de'ut hamutuk ona no te'in to'o namlaek.
4. Tau tun hudi ne'ebé prepara ona ba taxu laran no te'in to'o bee-maran oituan hafoin tau nuu-been kreme ba laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e nuu-been kreme nakali la bele nakfera) to'o nakali, tempra ho masin, pimenta no kedok hafoin husik to'o nakali hasai no tau ba bikan.
5. Hudi-Bafa prontu atu serve.

3 BUDU BUDU-TASI

Ingrediente

- Budu - tasi - 20gr
- Derok - masin - 10gr
- Tomate - 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos budu-tasi no fase halo moos hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin hoban ho bee-manas to'o minutu 30, hasai no fase budu-tasi to'o nia agar-agar lakon.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin, tomate no ko'a ba pedasuk ki'ik
3. Prepara basia ki'ik ida, tau budu-tasi, liis ho tomate ne'ebé ko'a ona hafoin hois derok-masin nia been ba laran.
4. Tempra ho masin, pimenta no mina hotu kedok to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
5. Budu-tasi prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik budu-tasi laiha, bele troka ba repollu-budu.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ETU KINUR HO MANU-TOLUN SONA NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU KINUR

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Kinur - uut- 15gr
- Masin - ½ gr
- Nuun - ben kreme - 30ml

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin , hamoos no fase halo moos.
2. Prepara sanan ida tau foos-mutin ne'ebé fase ona ho nuu-been kreme no kinur uut.
3. Hatuur sanan ne'e iha ahi-matan, hafoin tein etu to'o tasak, hafoin suru tau ba bikan.
4. Etu-kinur prontu atu serve.

2 MANU-TOLUN SONA

Ingrediente

- Manu - tolun - 60gr
- Salsa - Tahan - 10gr
- Repollu - 10gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fera manu-tolun ne'e ba iha basia ki'ik ida.
2. Hamoos salsa-tahan no repollu no fase halo moos hafoin ko'a ba pedasuk-2.
3. Tempra manu-tolun ho masin, pimenta no salsa-tahan ho repollu ne'ebé prepara ona tau ba laran.
4. Kedok/ baku manu-tolun ho garfu to'o sai grosu.
5. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun manu-tolun ne'ebé kahur ona ho salsa no repollu ba taxu laran no halo sai kabuar no mihis hotu lulun manu-tolun halo sai naruk no sona to'o mean no hasai tau ba bikan.
6. Manu-tolun sona prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Modo - mutin - 10gr
- Repollu - 20gr
- Senoura- 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin, senoura, repollu no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-tahan hirak-ne'e ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan.
5. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel





MUNISÍPIU ERMERA

Ermera koñesidu nu'udar munisípiu ida-ne'ebé produsasun kafé boot kompara ho munisípiu seluk. Munisípiu ne'e lokaliza besik foho ne'ebé aas, iha ne'ebá kuda ai-han no ai-fuan barak, tan ne'e tempu bazar ita haree produktu lokál barak ho kór oiain. Ermera mós hanesan munisípiu ne'ebé lokaliza besik munisípiu Díli, ho distánsia kilómetru neenulu-resin-rua (km62). Munisípiu Ermera fronteira ho munisípiu Aileu (Parte-Leste), munisípiu Ainaro (Parte-Súl), munisípiu Bobonaro (Parte-Oeste) no Liquiça (Parte-Norte), Ermera iha postu administrativu lima (5) mak hansean: Atsabe, Ermera, Hatolia, Letefoho no Railaco ne'ebé konstitui ba suku limanulu-resin-rua (52). Tuir dadus jeografikamente Ermera iha populasautotál hamutuk rihun atus ida tolunulu-resin-hitu atus hitu limanulu (137,750), tuir sensus uma-kain iha tinan (2022). Populasaun sira iha Ermera ko'alia lian Tetun, Mambae no Kemak.

Ai-han lokál ne'ebé fasil atu hetan iha munisípiu Ermera: kafé, foos, fehuk-ropa, fehuk-midar, fore, koto, koto-nurak, fore-tali, tempe, nuu-been, manu-tolun, na'an-karau, na'an-manu, Senoura, modo-tahan, kanku, ai-dila-funan, modomutin, ai-fariña tahan, agriaun, repollu, marungi-tahan, ai-fuan, hudi-tasak, haas-tasak no ai-dila tasak. Munisípiu Ermera hanesan mós munisípiu sira seluk ne'ebé iha ai-han, modo no ai-fuan balun ne'ebé iha tuir nia tempu. Klima iha Ermera mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé fahe ba époka rua kada tinan bailoron no udan. Époka bailoron hahú husi fulan-Jullu to'o fulan-Setembru. Époka udan hahú husi fulan-Novembru to'o fulan-Juñu. Tuir istória Ermera mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé iha istória rasik ba ninia naran refere "Ermera nia orijen mai husi liafuan Mambae, Er + mera. Tuir istória iha tempu bei'ala sira

haktuir katak, dezde uluk jerasaun Ermera mai husi foho tolu (3) hanesan Kailitlau, Lalimlau no Hituria no naran Ermera mai husi bee-matan ida iha foho tolu nian hun. **Kór husi bee-matan refere ne'e mean hanesan raan.** "

Iha Ermera tempu bá bazar negociante sira fa'an produktu lokál sira tuir tempu bailoron ka udan. Tan ne'e ekipa jestaun programa merenda eskolar liuhosi koziñeiru sira sosa ai-han balun direktamente iha to'os no barak mak bá sosa iha merkadu ka bazar. Tuir dadus husi Ministériu Edukasaun (ME) iha tinan (2020-2021) mensiona katak iha munisípiu Ermera totál eskola husi Ensinu Báziku 1º, 2º, to'o 3º siklu, eskola hamutuk atus ida neenulu-resin-lima (165) no totál estudante hamutuk rihun tolunulu-resin-hitu hitunulu-resin-ualu (37,078). Menú ba merenda eskolár iha munisípiu refere totál menú hamutuk sanulu (10). Ba loron-segunda to'o loron-sesta ne'ebé fahe etapa rua mak; etapa dahuluk no daruak hanesan opsonál. Ba ai-han sira-ne'e bele utiliza tuir nia tempu maibé depende ba nia kombinasau kona-ba kustu mantein. Ai-han şira-ne'e utiliza ai-han lokál, fásil atu hetan no iha valór nutrisaun aas. 📍



ETU HO AI-FARIÑA TAHAN DA'AN KOTO NO NA'AN-RUIN

AI-FUAN FRESKU

• Haas Tasak - 50 gr

1 ETU HO AI-FARIÑA TAHAN

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Ai - farina - tahan - 10gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Sukat foos, hamoos no fase halo moos hafoin tau iha sanan ida ho bee.
2. Hatuur sanan ne'ebé iha ona foos ba ahi-matan hafoin te'in etu to'o tasak.
3. Hatuur sanan ou taxu ba ahi-matan ho bee hodi sklada ai-fariña tahan to'o nia testura mamar hafoin hasai buti para nia been sai no ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Prepara basia ida tau etu no ai-fariña tahan ne'ebé ko'a ona ba laran hafoin tau masin, kahur/kedok malu halo didi'ak, hafoin suru tau ba bikan laran.
5. Etu ai-fariña tahan prontu atu serve.

2 DA'AN KOTO NO NA'AN-RUIN

Ingrediente

- Na'an - karau - ruin - 60gr
- Koto - 50gr
- Modo - mutin - 25gr
- Senoura - 25gr
- Fehuk - ropa - 10gr
- Liis - mean - 2gr
- Liis - mutin - ½ gr
- Masin - ½ kanuru kik
- Pimenta - 10gr
- Mina - 20ml

Preparasaun

1. Fase koto no na'an ruin halo moos, tau tun koto ho na'an-ruin hamutuk ba sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan hafoin da'an to'o nia testura mamar (kuandu bee-maran koto no na'an-ruin seidak mamar karik bele tau tan bee atu nune'e koto no na'an bele tasak ho di'ak).
2. Hamoos senoura nia kulit no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
3. Tau tun senoura ba koto laran no da'an to'o Senoura mamar.
4. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no de'ut hamutuk.
5. Hamoos repollu, ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin fase halo moos.
6. Hatuur taxu iha ahi-matan fui mina ba taxu laran no hein to'o manas hafoin sona liis to'o kór xocolate tau tun repollu ba taxu laran no sona to'o namlaek, fakar ba koto hafoin tempru ho masin, pimenta no kedok husik to'o nakali didi'ak hafoin suru tau ba manku.
7. Modo koto prontu atu serve.



OPSIONÁL

- Karik ai-fariña tahan laiha, bele troka ba marungi-tahan.
- Ba koto, karik na'an-ruin laiha, lalika tau na'an.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel

VALOR NUTRISAUN (%)

27	72	34	29	57	25	27	46	31	47	38	30	8	29	42	56	\$0.81
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.81

ESTUDANTE NAIN 1



ETU NO DA'AN KOTO HO NA'AN-RUIN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU MUTIN

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin, hamoos hafoin fase halo moos tau iha sanan ida ho bee.
2. Hatuur sanan iha ahi-matan no tein foos to'o tasak hafoin suru tau ba bikan laran.
3. Etu prontu atu serve..

2 DA'AN KOTO

Ingrediente

- Na'an - karau - 60gr
- Koto - 50gr
- Modo - mutin - 10gr
- Senoura - 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fase koto no na'an ruin halo moos, tau tun koto ho na'an-ruin hamutuk ba sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan hafoin da'an to'o nia testura mamar (kuandu bee-maran koto no na'an-ruin seidauk mamar karik bele tau tan bee atu nune'e koto no na'an bele tasak ho di'ak).
2. Hamoos senoura nia kulit no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
3. Tau tun senoura ba koto laran no da'an to'o senoura mamar.
4. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no de'ut hamutuk.
5. Hamoos repollu, ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin fase halo moos.
6. Hatuur taxu iha ahi-matan fui mina ba taxu laran no hein to'o manas hafoin sona liis to'o kór xokolate tau tun repollu ba taxu laran no sona to'o namlaek, fakar ba koto laran hafoin tempru ho masin, pimenta no kedok husik to'o nakali didi'ak hafoin suru tau ba manku.
7. Modo koto prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Agriaun - 20gr
- Repollu - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos agriaun no repollu halo moos hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba taxu laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Ba koto, karik na'an-karau laiha, lalika tau na'an.
- Karik agriaun laiha, bele troka ba modo-mutin
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

27	72	34	29	57	25	27	46	31	47	38	30	8	29	42	56	\$0.75
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.75
ESTUDANTE NAIN 1



ETU KORES HO NA'AN-MANU NO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Ai-dila tasak - 50 gr

1 ETU KORES **Ingrediente**

- Foos - mutin – 70gr
- Senoura – 10gr
- Koto nurak – 10gr
- Masin – ½gr
- Bee

Preparasaun

1. Hamoos Senoura nia kulti no koto-nurak hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Sukat foos, hamoos no fase halo moos tau iha sanan ida hafoin tau Senoura no koto-nurak ho bee.
3. Hatuur sanan iha ahi-matan hafoin te'in etu kores to'o tasak no suru tau ba bikan.
4. Etu kores prontu atu serve.

2 NA'AN-MANU **Ingrediente**

- Na'an manu - kelen – 60gr
- Liis bombai – 5gr
- Trigu – 10ml
- Na'an manu
- Nu'u been kreme –20ml
- Liis mean – 3gr
- Liis mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina – 30ml

Preparasaun

1. Fase na'an-manu kelen halo moos tau iha basia ida.
2. Tempra na'an-manu ho masin no pimenta
3. Hamoos no ko'a Liis - mean, liis-mutin no liis-bombai ba pedasuk-pedasuk.
4. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau na'an-manu ba laran no sona to'o na'an kor-xokolate hafoin suru tau iha bikan ida.
5. Hatuur fali taxu foun iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas tau liis ba taxu laran sona to'o namlaek hafoin tau trigu no kedak hotu tau na'an been.
6. Tau na'an manu-kelen ne'e ba taxu laran no husik bee-maran oituan hafoin tau nuu-been kreme ba laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e nuu-been kreme nakali labele nakfera) to'o nakali, tempra ho masin, pimenta no kedok to'o nakali hafoin hasai no tau ba bikan.
7. Prontu atu serve.

3 MODO RABARABA **Ingrediente**

- Ai-dila funan – 5gr
- Kanku– 40gr
- Ai- manas fuan-boot –5gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos ai-dila funan no fase halo moos hafoin tau iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan, skalda to'o tasak ka mamar hafoin hasai no buti nia been sai.
2. Hamoos kanku no tesi halo badak-badak hafoin fase halo moos.
3. Hamoos no ko'a Liis - mean, ai-manas fuan-boot no liis-mutin ba pedasuk ki'ik.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas tau tun liis ba laran no sona to'o kor-xokolate.
5. Tau tun ai-dila funan no kanku ba taxu laran, tempra ho masin no pimenta fila to'o namlaek hafoin suru tau ba bikan laran.
6. Modo prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-manu laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

27	72	34	29	57	25	27	46	31	47	38	30	8	29	42	56	\$0.38
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.38

ESTUDANTE NAIN 1

ROKOK HO TEMPE-KARIL NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU
• Hudi Tasak - 50 gr

1 ROTOK

Ingrediente

- Foos - mutin - 20gr
- Ai - farina - 25gr
- Fehuk - midar - 25gr
- Marungi - tahan - 5gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos ai-fariña nia kulit hafoin fera ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase halo moos hafoin tau iha sanan ida ho bee, da'an to'o nia testura mamar hafoin tau tun ai-fariña ba laran no da'an to'o ai-fariña mamar.
3. Sukat foos, hamoos no fase halo moos hafoin tau tun ba sanan laran hafoin aumenta moos bee oituan no tau masin no kahur/kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak hafoin husik te'in to'o tasak no hasai tau ba bikan.
4. Marotok prontu atu serve

2 TEMPE-KARIL

Ingrediente

- Tempe - 50gr
- Fore - tali - 20gr
- Nuu - ben Kreme - 10ml
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Maskavu (Gulah merah) - 5gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Ko'a tempe ba pedasuk ki'ik.
2. Fase fore-tali no ko'a ba pedasuk naruk oituan.
3. Hamoos no de'ut temperu karil nian (Liis - mean, liis-mutin no kinur) hamutuk halo dodok.
4. Hatuur taxu ba iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun temperu karil nia ba taxu laran no sona to'o namlaek.
5. Tau tun nuu-been kreme ba laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e nuu-been kreme nakali la bele nakfera) to'o nakali, tempru ho masin, pimenta no maskavu (gula merah) hafoin tau tun fore-tali ba laran no kedok hafoin husik to'o nakali tiha tau tempe no te'in to'o tasak hafoin hasai tau ba bikan.
6. Prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Modo manu - kelen - 25gr
- Repolhu - funan - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo manu-kelen no repollu-funan halo moos hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik tempe laiha, bele troka ba tahu.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

27	72	34	29	57	25	27	46	31	47	38	30	8	29	42	56	\$0.38 ESTUDANTE NAIN 1
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.38
ESTUDANTE NAIN 1



PAUN HO MANU-TOLUN NO BAIAM TEMPURA

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 PAUN HO MANU-TOLUN

Ingrediente

- Paun – 30gr
- Manu - tolun – 60gr
- Masin – ½gr
- Mina – 10ml
- Alfase – 25gr
- Tomate – 25gr

Preparasaun

1. Fase tomate halo moos no ko'a kabuar-kabuar e mihis natón.
2. Hamoos alfase no fase halo moos.
3. Fera paun ba rua hafoin tau alfase no tomate ba laran.
4. Fera manu-tolun ba iha basia ida.
5. Tempra manu-tolun ho masin.
6. Kedok/ baku manu-tolun ho garfu to'o sai grosu.
7. Hatuur taxu iha ahi-matan hein to'o manas hafoin tau manu-tolun ba taxu laran kedok no tasak nato'on hasai tau ba bikan.
8. Hafoin tau manu-tolun ba paun.
9. Prontu atu serve.

2 BAIAM TEMPURA

Ingrediente

- Baim - 20gr
- Trigu – 40gr
- Bee
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 100ml

Preparasaun

1. Hamoos no fase baim halo moos hafoin ko'a ba pedasuk lotuk-lotuk.
2. Piñeira no tau trigu ba basia ida tau baim, masin, pimenta no bee, hafoin kedok to'o kahur-malu didi'ak.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun baim ne'ebé kedok ona ho trigu ba taxu laran no sona to'o kór-xokolate, hafoin hasai tau ba bikan.
4. Prontu atu serve.

3 TOMATE BUDU

Ingrediente

- Tomate – 10gr
- Salsa - tahan – 5gr
- Pimenta – ½gr
- Masin – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos no ko'a tomate ho salsa-tahan ba pedasuk ki'ik-ki'ik no tau iha bikan ida
2. Tempra ho masin, pimenta no mina hafoin kedok hamutuk halo didi'ak
3. Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik baim laiha troka ba repollu.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

27	72	34	29	57	25	27	46	31	47	38	30	8	29	42	56	\$0.25 ESTUDANTE NAIN 1
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.25
ESTUDANTE NAIN 1

MAROTOK HO NA'AN MIDAR-SIIN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila Tasak - 50 gr

1 MAROTOK

Ingrediente

- Foos - mutin – 25gr
- Ai - farina – 50gr
- Fore - mean– 50gr
- Masin – ½gr

Preparasaun

1. Hamoos ai-fariña nia kulit hafoin fera ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase halo moos hafoin tau iha sanan ida ho bee, da'an to'o nia testura mamar hafoin tau tun ai-fariña ba laran no da'an to'o ai-fariña mamar.
3. Sukat foos, hamoos no fase halo moos hafoin tau tun ba sanan laran hafoin aumenta moos bee oituan no tau masin hafoin kahur/kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak hafoin husik te'in to'o tasak no hasai tau ba bikan.
4. Marotok prontu atu serve.

2 NA'AN MIDAR-SIIN

Ingrediente

- Na'an- fahi – 25gr
- Sukaer - been – 5gr
- Maskavu (gula merah) – 5gr
- Tomate - 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 15ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an-fahi halo kabuar no fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean no tomate hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina no hein to'o manas hafoin sona na'an-fahi ne'ebé prepara ona to'o kór-xokolate, hasai atu iha bikan ida.
4. Hatuur taxu moos ida iha ahi-matan, fui mina oituan (kanuru han ida) ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis no tomate ba laran no sona to'o namlaek.
5. Tau tun na'an-fahi ba taxu laran no tau sukaer-been, masin, pimenta no maskavu (gula merah) hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan.
6. Na'an-fahi midar-siin prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Modo - mutin – 20gr
- Senoura – 20ml
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin, senoura, repollu no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-tahan hirak-ne'e ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan.
5. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-fahi laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



SOPA KOTO HO NA'AN SONA NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Hudi Tasak - 50 gr

1 SOPA KOTO

Ingrediente

- Koto - 50gr
- Paun - 75gr
- Nuun - been kreme - 10ml
- Liis - mutin - 3gr
- Ai - lia - 2gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos koto no fase halo moos.
2. Hamoos fehuk-ropa nia kulit, ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik hafoin fase halo moos.
3. Hamoos ai-lia no liis-mutin halo moos.
4. Tau koto iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan no da'an ho liis-mutin no fehuk-ropa to'o nia testura mamar hafoin hasai hodi ta'is para hasai nia been, ta'is hotu tau koto, fehuk-ropa no liis-mutin ba dulas-fatin (blender) laran ho nuun-been kreme no ai-lia hafoin dulas to'o dodok.
5. Hasai koto ne'ebé dulas ona tau ba iha taxu laran ho masin hafoin hanono to'o nakali (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos) hafoin suru tau ba manku.
6. Sopa koto prontu atu serve.

2 NA'AN SONA

Ingrediente

- Na'an - manu - 60gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 15ml

Preparasaun

1. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin de'ut hamutuk to'o mamar.
2. Ko'a na'an-manu ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
3. Tempura na'an-manu ho liis ne'ebé de'ut ona ho masin no pimenta hafoin kedok to'o kahur-malu didi'ak.
4. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu hein to'o manas hafoin tau tun na'an-manu no sona to'o kór-xokolate hasai tau ba bikan.
5. Na'an-manu sona prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Modo - mutin - 10gr
- Senoura - 20gr
- Repollu - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin, senoura, repollu no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-tahan hirak-ne'e ba taxu laran tempura ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan.
5. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-manu laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ETU-KINUR HO NA'AN-SONA MOLLU FORE-RAI NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU-KINUR

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Kinur - u'ut - 15gr
- Masin - ½gr
- NuU - been kreme - 30ml

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin , hamoos no fase halo moos.
2. Prepara sanan ida tau foos-mutin ne'ebé fase ona ho nuu-been kreme, masin no kinur u'ut.
3. Hatuur sanan ne'e iha ahi-matan, hafoin tein etu to'o tasak, hafoin suru tau ba bikan.
4. Etu-kinur prontu atu serve.

2 NA'AN-SONA HO MOLLU FORE-RAI

Ingrediente

- Na'an-karau - 60gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Liis-mutin - 3gr
- Mina - 50ml

Mollu Fore-rai

- Fore - rai tunu - 30gr
- Derok - Tahan - 1 ml
- Masin - ½gr
- Maskavu (Gula Merah) - 5gr
- Bee - 50ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an-karau ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin hafoin de'ut halo dodok tau iha bikan ida.
3. Tempra na'an ho masin, pimenta no liis-mutin ne'ebé de'ut ona.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun na'an ba laran no sona to'o mean hafoin hasai.
5. Hamoos fore-rai hafoin de'ut ho bee oituan to'o fore-rai rahun. hafoin hasai tau iha sanan laran no tau bee hatuur iha ahi-matan hafoin tempra fore-rai ho masin, maskavu (gula merah) no derok-tahan no te'in /hanono to'o grosu.
6. Tau na'an iha bikan laran no fakar mollu-fore-rai ba leten.
7. Na'an sona ho mollu fore-rai prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Modo - mutin - 25gr
- Senoura - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin, senoura no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-tahan hirak-ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan.
5. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



MAROTOK HO MANU-TOLUN SONA NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila Tasak - 50 gr

1 MAROTOK

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Fehuk - midar - 30gr
- Fore - mean - 50gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos fehuk nia kulit hafoin fera ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase halo moos hafoin tau iha sanan ida ho bee, da'an to'o nia testura mamar hafoin tau tun fehuk-midar ba laran no da'an to'o fehuk-midar mamar.
3. Sukat foos, hamoos no fase halo moos hafoin tau tun ba sanan laran hafoin aumenta mós bee oituan no tau masin hafoin kahur/kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak hafoin husik te'in to'o tasak no hasai tau ba bikan.
4. Marotok prontu atu serve.

2 MANU-TOLUN SONA

Ingrediente

- Manu - Tolun - 60gr
- Salsa-tahan - 10gr
- Repollu - 10gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fera manu-tolun ne'e ba iha basia ki'ik ida.
2. Ko'a repollu no salsa tahan ba pedasuk kiik hafoin fase halo moos.
3. Tempra manu-tolun ho masin, pimenta hafoin tau salsa-tahan no repollu ne'ebé prepara ona ba basia laran.
4. Kedok/ baku manu-tolun ho garfu to'o sai grosu.
5. Hatuur taxu ba iha-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau manu-tolun ba taxu laran no halo sai kabuar no mihis hafoin lulun manu-tolun halo sai naruk no fila-bá-mai to'o mean hasai tau ba bikan.
6. Prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Ai - dila - funan - 25gr
- Hudi - dubun - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos hudi-dubun no fase halop moos.
2. Hamoos ai-dila funan no fase halo moos.
3. Hatuur sanan ho bee ba ahi-matan hodi eskalda hudi-dubun to'o tasak ka mamar hafoin hasai no buti sai nia been. Eskalda moos ai-dila funan hafoin hasai no buti sai nia been.
4. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xocolate
6. Tau tun ai-dila funan no hudi-dubun ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila-bá-mai to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
7. Prontu atu serve.

OPSIONÁL

• Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



FORE-MUNGU DA'AN NO HUDI-SONA HO TRIGU

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila Tasak - 50 gr

1 FORE-MUNGU DA'AN

Ingrediente

- Fore - mungu – 75gr
- Hudi - tasak – 15gr
- Lakeru - tasak – 15gr
- Nuun - been Kreme – 20ml
- Maskavu (Gulah merah) – 10gr
- Masin – ½gr

Preparasaun

1. Hamoos fore-mungu no fase halo moos.
2. Hamoos lakeru tasak nia kulit no fase halo moos no ko'a ba pedasuk-2.
3. Prepara no loke hudi tasak no ko'a ba pedasuk-2.
4. Prepara sanan ida tau bee no fore-mungu ba laran, hafoin hatuur iha ahi-matan, da'an to'o nia testura mamar (da'an to'o oras 1 ho balun) hafoin tau tun lakeru ho hudi ba laran.
5. Daan fore-mungu to'o nakali tau tun nuun-been kreme, maskavu (gula merah) no masin hafoin kedok to'o nakali didi'ak no suru tau manku.
6. Fore-mungu da'an pruntu atu serve.

2 HUDI-SONA HO TRIGU

Ingrediente

- Hudi - Tasak – 30gr
- Trigu – 50gr
- Bee - 10ml
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 50ml

Preparasaun

1. Sukat trigu piñeira halo moos (karik presiza).
2. Hamoos hudi-tasak nia kulit no ko'a hudi ida ba pedasuk-4.
3. Hamoos liis mutin no de'ut halo dodok tau iha bikan ida.
4. Prepara basia ida tau trigu ne'ebé prepara ona ho masin, liis ne'ebé de'ut ona, pimenta no bee kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak hotu tau tun hudi ba laran.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun hudi ne'ebé kedok hamutuk ona ho trigu, hafoin sona, fila-bá-mai to'o kór-xokolate hafoin hasai tau ba bikan.
6. Hudi-sona trigu pruntu atu serve.

OPSIONÁL

• Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel





MUNISÍPIU LAUTÉM

Lautém koñesidu mós ho naran Lospalos, munisípiu ida-ne'ebé hale'u ho ai-horis no tasi rai-henek-metan, ho nune'e animál no ai-han fuik mós moris iha ne'ebá. Natar no hakiak karau hanesan atividade prinsipál iha munisípiu Lautém. Lautém mós hanesan munisípiu ida-ne'ebé lokaliza iha Parte-orientál. Munisípiu refere fronteira ho tasi-timór no rafura Strait (Parte-Leste), tasi-timór (Parte-Súl), munisípiu Baucau no Viqueque (Parte-Oeste) no Wetar Strait (Parte-Norte), Lautém iha postu administrativu neen (6) mak hanesan: Lautém-Vila, Iliomar, Luro, Tutuala no Loré, ne'ebé konstitui ba suku tolunulu-resin-haat (34). Tuir dadus jeografikamente Lautém iha populasauntotál hamutuk rihun hitunulu rua (70,002), tuir sensus uma-kain iha tinan (2022). Populasaun sira iha Lautém ko'alia lian Tetun, Fataluku, Maksae, Maklero, Sa'ane no Makua.

Ai-han lokál ne'ebé fasil atu hetan iha munisípiu Lautém: batar, foos, paun, ai-farina, fehuk-midar, fore-mean, nuu-been, na'an-karau, ikan, tomate, Senoura, modo-tahan, ai-dila funan, modo-mutin, repollu, berinjala, ai-fariña tahan, hudi-dubun, ai-fuan fresku, ai-dila tasak, hudi-tasak no abakate. No hanesan mós munisípiu sira seluk iha ai-han, modo no ai-fuan balun ne'ebé iha tuir nia tempu. Klima iha Lautém mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé fahe ba época rua kada tinan bailoron no udan. Époka udan hahú husi fulan-Maiu to'o fulan-Jullu, udan baibain mai semana ida dala rua. Tuirmai husi fulan-Novembru to'o fulan-Janeiru, udan sei mai oras rua iha loron ida. Époka bailoron hahú husi fulan-Agostu to'o fulan-Outubru ne'ebé konvoka rai-manas no rai-maran. Tuir istória Lautém mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé iha istória rasik ba ninia naran refere "Lautém mai husi orijen Fataluku, fahe ba liafuan rua: "Lau" lian Tetun hena no "Tém/Teinu" ho lian Tetun

lulik. Iha tempu uluk, munisípiu refere hanaran Lauteinu ka Lauteira, tan ne'e Lautém signifika 'hena sagradu'."

Iha Lautém tempu bá bazar negociante sira fa'an produktu lokál sira tuir tempu bailoron ka udan. Tan ne'e ekipa jestaun programa merenda eskolar liuhosi koziñeiru sira sosa ai-han balun direktamente iha to'os no barak mak ba sosa iha merkadu ka bazar. Tuir dadus husi Ministériu Edukasaun (ME) iha tinan (2020-2021) mensiona katak iha munisípiu Lautém totál eskola husi Ensinu Báziku 1º, 2º, to'o 3º siklu, eskola hamutuk atus ida ruanulu-resin-hitu (127) no totál estudante hamutuk rihun ruanulu atus sia haatnulu-resin-ualu (20,948). Menú ba merenda eskolár iha munisípiu refere totál menú hamutuk sanulu (10). Ba loron-segunda to'o loron-sesta ne'ebé fahe etapa rua mak; etapa dahuluk no daruak hanesan opsonál. Ba ai-han sira-ne'e bele utiliza tuir nia tempu maibé depende ba nia kombinasaun kona-ba kustu mantein. Ai-han sira-ne'e utiliza ai-han lokál, fásil atu hetan no iha valór nutrisaun aas. 🏠



ETU BATAR–IKIS HO NA’AN–BIFE NO MODO RABARABA

AI–FUAN FRESKU
• Abakate -tasak - 50 gr

1 ETU BATAR–IKIS

Ingrediente

- Foos-mutin - 60gr
- Batar-ikis - 15gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos batar ikis no foos-mutin halo moos.
2. Tau batar-ikis iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan, da’an to’o nia testura mamar (da’an to’o minu 30) hafoin fase foos-mutin tau tun ba no sukat ho bee ba laran.
3. Te’in batar ikis ho foos-mutin to’o tasak didiak hafoin suru tau ba bikan.
4. Etu batar ikis pruntu atu serve.

2 NA’AN–BIFE

Ingrediente

- Na’an - karau – 60gr
- Tomate – 20gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Loru - tahan - 1gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 20ml
- Bee – 70ml

Preparasaun

1. Fase tomate halo moos hafoin ko’a ba pedasuk-2.
2. Ko’a na’an-karau ba pedasuk ki’ik no safe halo moos.
3. Hamoos Liis - mean, liis mutin no de’ut hamutuk to’o mamar.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to’o mina manas hafoin tau tun liis ne’ebé de’ut ona hafoin tau tun tomate ba no te’in to’o namlaek.
5. Tau na’an-karau ho bee no tein to’o bee-maran oituan hafoin tempru ho masin, pimenta no loru-tahan ba laran kedok no hein to’o nakali hasai no tau ba bikan.
6. Na’an bife pruntu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Ai - dila funan – 10gr
- Kanku – 50gr
- Ai - manas fuan - boot – 5gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos ai-dila funan no fase halo moos tau iha sanan ida ho bee hafoin hatuur iha ahi-matan, skalda to’o tasak ka mamar hafoin hasai no buti sai nia been.
2. Hamoos Liis - mean, ai-manas fuan-boot no liis-mutin hafoin ko’a ba pedasuk ki’ik-ki’ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to’o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to’o kór-xokolate.
4. Tau tun ai-dila funan no kanku ba taxu laran tempru ho masin ho pimenta, hafoin fila to’o namlaek no suru tau ba bikan laran.
5. Modo pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik batar-ikis laiha, bele troka ba fore seluk.
- Karik na’an-karau laiha, bele troka ba na’an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne’ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.5

ESTUDANTE NAIN 1



SOPA SENOURA HO NA'AN-DA'AN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU
• Abakate tasak - 50 gr

1 SOPA SENOURA

Ingrediente

- Senoura - 20gr
- Paun - masin - 75gr
- Nuun - been kreme - 20ml
- Liis - mutin - 3gr
- Ai - lia - 2gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos Senoura nia kulit ko'a pedasuk-2 hafoin fase halo moos no tau iha sanan laran ho bee, hafoin hatuur iha ahi-matan da'an. Senoura ho liis-mutin to'o nia testura mamar, hafoin hasai no ta'is sai nia been, hafoin tau ba dulas-fatin, (blender) tau ho nuun-been kreme no ai-lia, hafoin dulas to'o dodok.
2. Hasai Senoura ne'ebé dulas ona ne'e tau ba iha taxu laran no tau masin ba laran, hafoin hatuur iha ahi-matan no te'in to'o nia nakali (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos) hafoin hasai tau ba bikan.
3. Sopa pruntu atu serve.

2 NA'AN-DA'AN

Ingrediente

- Na'an - karau - 60gr
- Masin - ½gr
- Du'ut - morin - 2gr
- Pimenta - ½gr
- Bee - 100ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an-karau ba pedasuk-4 no fase halo moos.
2. Tau na'an-karau ba sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan hafoin da'an-na'an to'o mamar (kuandu na'an seidak mamar mak bee-maran karik bele aumenta bee).
3. Tempra na'an ho duut-morin, masin no pimenta, hafoin husik nakali-nakali, wainhira tasak ona suru na'an tau ba bikan.
4. Pruntu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

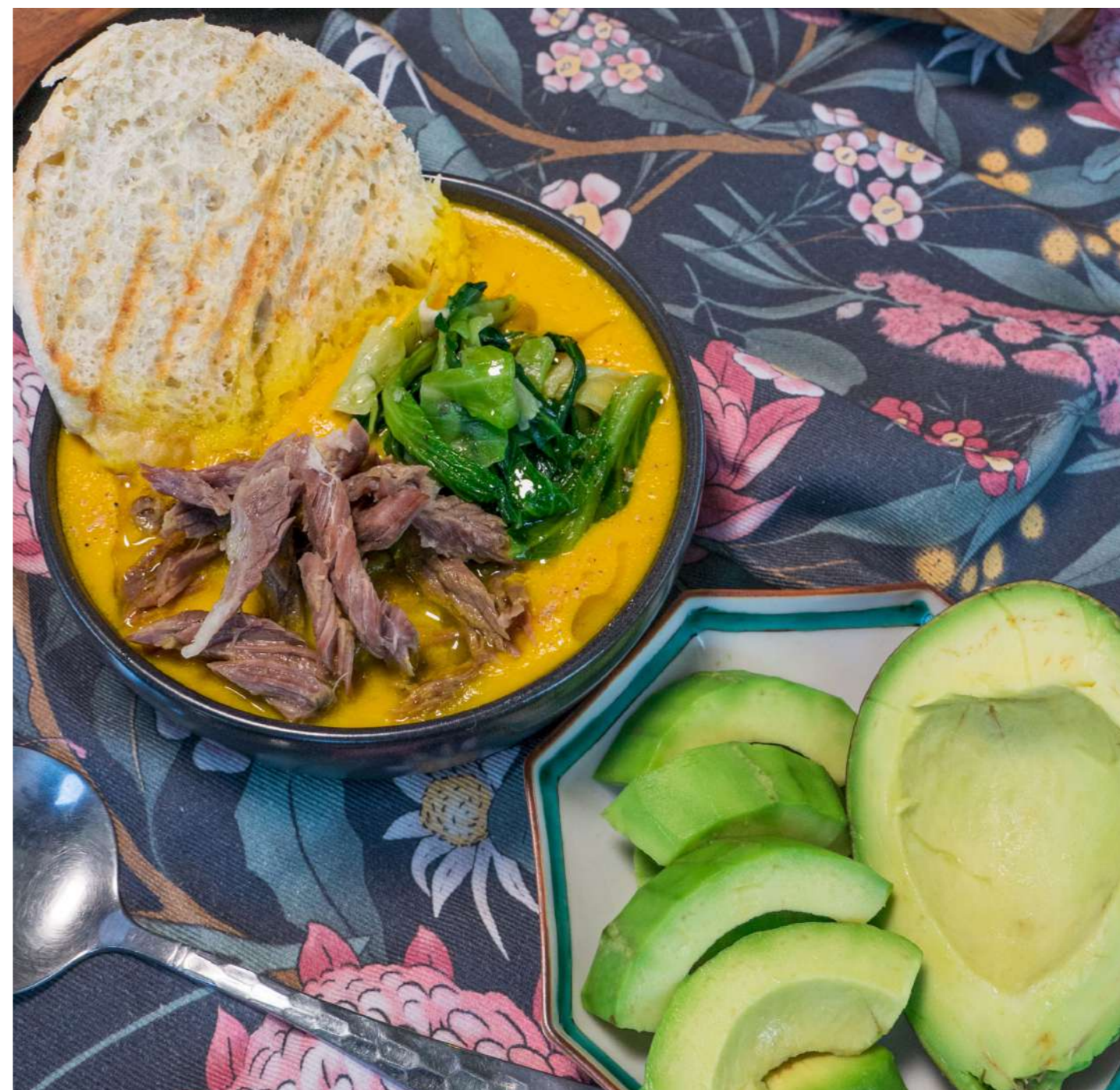
- Modo - mutin - 20gr
- Repollu - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos Senoura no modo-mutin halo moos no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.5

ESTUDANTE NAIN 1

MAROTOK HO IKAN-SONA NO BRINJELA MIDAR-SIIN

AI-FUAN FRESKU
• Ai-dila - Tasak - 50 gr

1 MAROTOK

Ingrediente

- Foos - mutin – 25gr
- Ai - farina – 50gr
- Fore - mean- 50gr
- Masin – ½gr

Preparasaun

1. Hamoos ai-fariña nia kulit hafoin fera ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase halo moos hafoin tau iha sanan ida ho bee, da'an to'o nia testura mamar hafoin tau tun ai-fariña ba laran no da'an to'o ai-fariña mamar.
3. Sukat foos, hamoos no fase halo moos hafoin tau tun ba sanan laran hafoin aumenta mós bee oituan no tau masin hafoin kahur/kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak hafoin husik te'in to'o tasak no hasai tau ba bikan.
4. Marotok prontu atu serve

2 IKAN-SONA

Ingrediente

- Ikan – 60gr
- Derok - masain – 5gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos ikan nia kikit no teen no fase halo moos.
2. Tempra ikan ho masin, derok-masin no pimenta.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun ikan ba laran no sona to'o ikan kór-xocolate hafoin hasai tau ba bikan.
4. Ikan sona prontu serve.

3 BRINJELA MIDAR-SIIN

Ingrediente

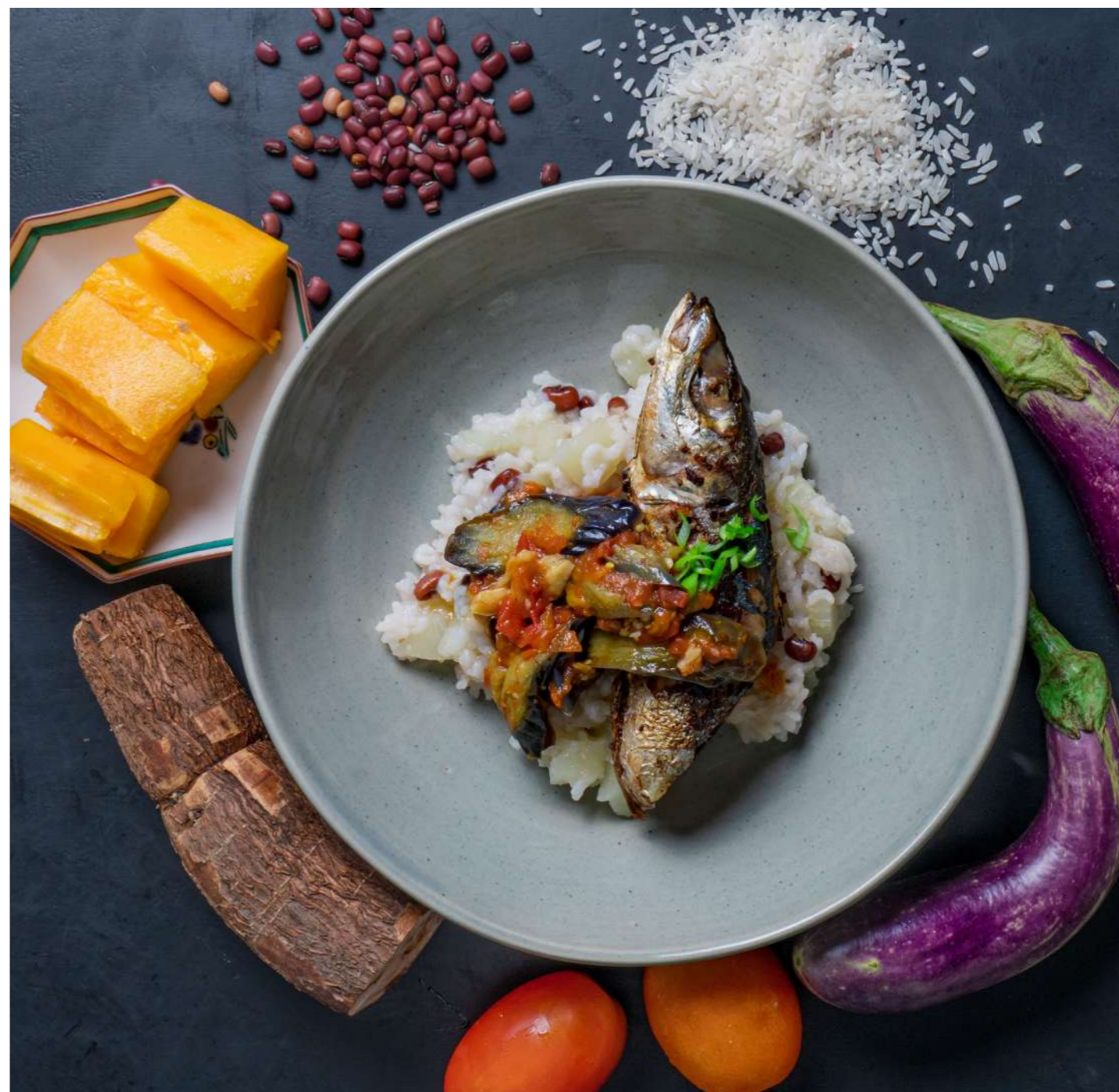
- Brinjela – 25gr
- Sukaer - been – 5ml
- Maskavu (Gulah merah) – 5gr
- Tomate – 10gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 100ml

Preparasaun

1. Hamoos brinjela, ko'a kabuar-2 no fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Fase tomate halo moos no ko'a ba pedasuk-2.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun brinjela ne'ebé prepara ona, sona to'o kór-xocolate no hasai tau ba bikan.
5. Hatuur taxu foun ida ba ahi-matan, fui mina oituan (kanuru han ida) ba taxu laran hein to'o manas tau tun liis no tomate ba laran no sona to'o namlaek.
6. Tau tun brinjela ba taxu laran tempra ho sukaer-been, masin ho pimenta no maskavu (gula merah) hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan.
7. Brinjela midar-siin prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik Ikan-sona laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)



ETU FORE-MEAN HO NA'AN-BAFA NO MODO AI-FARINA-TAHAN

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU FORE – MEAN

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Fore - mean - 50gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase haloo moos, hafoin tau ba sanan ida ho bee no hatuur iha ahi-matan no da'an to'o nia been kór-mean, hafoin hasai fore-isin .
3. Fase foos-mutin halo moos no tau tun ba fore been iha sanan laran ho masin no sukut ho bee ba laran.
4. Hatuur ba ahi-matan no te'in to'o tasak sai etu-mean, no suru tau ba bikan laran.
5. Etu fore-mean pruntu atu serve.

2 NA'AN KARAU – Bafa

Ingrediente

- Na'an - karau - 60gr
- Tomate - 20gr
- Batar uut (Maizena)- ½gr
- kinur - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml
- Bee

Preparasaun

1. Na'an-karau ne'ebé prepara ona ko'a ba pedasuk-2 no fase halo moos.
2. Fase tomate halo moos no ko'a tomate ba pedasuk ki'ik.
3. Hamoos liis-mutin, Liis - mean no kinur, hafoin de'u hamutuk to'o mamar.
4. Hatuur taxu ba ahi, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ho kinur ne'ebé de'ut ona hafoin tau tun tomate no batar-uut (maizena) no te'in to'o namlaek.
5. Tau tun na'an-karau ho bee no bafa to'o bee-maran oituan hafoin temprá ho masin, pimenta no kedok husik to'o nakali hafoin hasai tau ba bikan.
6. Na'an bafa pruntu atu serve.

3 AI-FARINA-TAHAN

Ingrediente

- Ai - farina - tahan - 50gr
- Ai - manas fuan - bot - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos ai-farina-tahan tau iha sanan ida ho bee hafoin da'an to'o nia testura mamar hasai no buti sai nia been no ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no ai-manas fuan-boot hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis no ai-manas fuan-boot no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun ai-fariña tahan ne'ebé prepara ona ba taxu laran, temprá ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan laran.
5. Modo ai-fariña tahan pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fore-mean laiha, bele troka ba fore seluk.
- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.5
ESTUDANTE NAIN 1



FEHUK–MIDAR–SONA HO NA’AN–MARAN BUDU NO HUDI–DUBUN

AI-FUAN FRESKU
• Goiabas Tasak - 50 gr

1 FEHUK–MIDAR–SONA

Ingrediente

- Fehuk -midar – 20gr
- Trigu – 30gr
- Masin – ½gr
- Bee - 40gr
- Mina – 50ml

Preparasaun

1. Hamoos fehuk-midar nia kulit no fase halo moos hafoin ko’a iha ai-kabelak atu nune’e mihis nato’on.
2. Piñeira no tau trigu iha basia ida hafoin tau fehuk-midar, masin no bee, hotu kedok to’o kahur-malu didi’ak.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to’o manas hafoin au tun fehuk-midar ne’ebé kahur ona ho trigu ba taxu laran hafoin sona to’o kór-xokolate, no hasai tau ba bikan.
4. Fehuk-midar sona prontu atu serve.

2 NA’AN–MARAN BUDU

Ingrediente

- Na’an - karau - maran– 60gr
- Tomate – 15gr
- Liis - mean – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos no ko’a Liis - mean lotuk-lotuk.
2. Fase tomate halo moos no ko’a ba pedasuk ki’ik-ki’ik.
3. Sunu ai to’o iha klaak.
4. Tunu na’an-karau iha ahi-klaak to’o kór-xokolate, hafoin hasai tuku iha fatuk leten hodi halo mamar, hafoin ko’a ba pedasuk-pedasuk natón.
5. Tau ba basia ida ho Liis - mean, tomate, masin, pimenta no mina hafoin kedok to’o kahur-malu didi’ak no suru tau ba bikan.
6. Na’an tunu budu prontu atu serve.

3 HUDI – DUBUN FILA

Ingrediente

- Hudi - dubun– 50gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos no fase hudi dubun halo moos tau iha sanan ida, hafoin hatuur iha ahi-matan da’an hudi-dubun to’o tasak ka mamar hafoin hasai no buti sai nia been no tau iha basia.
2. Hamoos liis mean, liis mutin no ko’a ba pedasuk ki’ik.
3. Tau mina ba taxu, hein mina to’o manas tau tun liis ba laran no sona to’o kór-xokolate.
4. Tau tun hudi-dubun ne’ebé prepara ona ba taxu laran no tau mós masin ho pimenta hafoin fila to’o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo hudi-dubun prontu atu serve.

4 AI-FARINA-DA’AN

Ingrediente

- Ai - farina - 20gr
- Masin – ½gr
- Bee

Preparasaun

1. Hamoos ai-fariña nia kulit no fera ba rua no fase halo moos
2. Tau ai-fariña ba sanan ida ho bee hafoin hatuur iha ahi-matan no da’an to’o ai-fariña nia testura mamar ou tasak hafoin hasa tau iha bandeza.
3. Ai-fariña da’an prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na’an-maran laiha, bele troka ba ikan-maran.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne’ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.5

ESTUDANTE NAIN 1

ETU-METAN HO NA'AN DA'AN-BIFE NO MODO BAIAM

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila - Tasak - 50 gr

1 ETU-METAN

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Fore - metan - 50gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase haloo moos, hafoin tau ba sanan ida ho bee no hatuur iha ahi-matan no da'an to'o nia been kór-metan, hafoin hasai fore-isin .
3. Fase foos-mutin halo moos no tau tun ba fore been iha sanan laran ho masin no sukat ho bee ba laran.
4. Hatuur ba ahi-matan no te'in to'o tasak sai etu-metan, no suru tau ba bikan laran.
5. Etu fore-metan pruntu atu serve.

2 NA'AN-BIFE

Ingrediente

- Na'an-karau - 60gr
- Tomate - 20gr
- Liis-mutin - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Loru-tahan- 1gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 20ml
- Bee - 70ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an-karau ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Fase tomate halo moos hafoin ko'a tomate ba pedasuk ki'ik.
3. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin de'ut hamutuk to'o dodok.
4. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran no hein to'o manas hafoin tau tun liis ne'ebé de'ut hamutuk ona hafoin tau tun tomate ba no sona to'o namlaek.
5. Tau tun na'an-karau ho bee ba laran no husik bee-maran oituan hafoin tempru ho masin, pimenta no loru-tahan ba, kedok no husik to'o nakali -2 to nia testura mamar hafoin hasai tau ba bikan.
6. Na'an bife pruntu atu serve.

3 MODO BAIAM

Ingrediente

- Baiam - 25gr
- Liis - mean - 2gr
- Liis - mutin - 2gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos baiam no ko'a/tesi halo badak-badak hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun baiam ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin ho pimenta hafoin fila-bá-mai to'o namlaek hafoin hasai tau ba bikan laran.
5. Modo baiam pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fore-mean laiha, bele troka fore seluk.
- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



SOPA FEHUK-MIDAR HO NA'AN-DA'AN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila - Tasak - 50 gr

1 SOPA FEHUK-MIDAR

Ingrediente

- Fehuk - midar - 30gr
- Paun - 75gr
- Nu'u been kreme- 30ml
- Liis - mutin - 3gr
- Ai - lia - 2gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Prepara paun tau iha bikan ida.
2. Hamoos fehuk-midar nia kulit no ko'a ba pedasuk-8 hafoin fase halo moos.
3. Hamoos liis mutin no ai-lia halo moos tau iha bikan ida.
4. Prepara sanan ida ho Bee hatuur iha ahi-matan hodi da'an fehuk-midar ho liis mutin to'o nia testura mamar hasai no ta'is sai nia been, ta'is hotu tau fehuk midar ho liis mutin dulas-fatin (blender) laran no tau mós ho nuu-been kreme no ai-lia hotu dulas to'o dodok.
5. Hasai fehuk ne'ebé dulas ona tau iha taxu laran no tau masin ba laran hafoin hatuur iha ahi-matan hanono to'o nakali (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos) hasai tau ba manku.
6. Sopa fehuk midar prontu serve ho paun.

2 NA'AN-DA'AN

Ingrediente

- Na'an - manu - 60gr
- Masin - ½gr
- Du'ut-morin - 2gr
- Pimenta - ½gr
- Bee - 100ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an-manu ba pedasuk-2.
2. Tau na'an ba sana laran ho bee no da'an na'an to'o mamar (karik na'an seidauk mamar mak bee-maran bele aumenta bee).
3. Tempra na'an ho du'ut-morin, masin no pimenta depois husik nakali no hasai na'an ba bikan.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Modo - mutin - 20gr
- Senoura - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos Senoura nia kulit no ko'a ba pedasuk-pedasuk halo hanesan mós ho modo-mutin.
2. Ko'a Liis - mean no liis-mutin ba pedasuk ki'ik.
3. Tau mina ba taxu, hein mina to'o manas tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-mutin no Senoura ba taxu laran no tau mós masin ho pimenta depois fila to'o namlaek foin hasai ba bikan laran.

OPSIONÁL

- Karik na'an-manu laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



PAUN-SONA HO MANU-TOLUN NO BAIAM TEMPURA

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila - Tasak - 50 gr

1 PAUN SONA-HO MANU-TOLUN

Ingrediente

- Paun - 70gr
- Manu-tolun -50gr
- Masin midar - 30gr
- Mina - 30gr

Preparasaun

1. Fera paun fuan-ida ba pedasuk-4.
2. Fera manu-tolun iha basia ki'ik ida.
3. Tau masin-midar ba manu-tolun laran hafoin kedok to'o kahur-malu didi'ak.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau paun ba manu-tolun laran hafoin kedok no tau ba mina ne'ebé manas ona.
5. Sona paun ne'e to'o kór-xokolate hafoin hasai tau ba bikan
6. Paun sona prontu atu serve.

2 TOMATE-BUDU

Ingrediente

- Tomate - 20gr
- Salsa-tahan - 10gr
- Pimenta - ½gr
- Masin - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fase tomate halo moos hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik no tau iha basia kiis ida.
2. Hamoos salsa-tahan no fase halo moos hafoin ko'aba pedasuk ki'ik hafoin kahur ba tomate ne'ebé prepara ona iha basia laran hafoin tempru ho masin, pimenta no mina hotu kedok to'o kaur malu didiak.
3. Suru tau ba bikan.
4. Budu tomate prontu atu serve.

3 BAIAM TEMPURA

Ingrediente

- Baim - 20gr
- Trigu - 30gr
- Bee - 30ml
- Liis - mutin - 2gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 100ml

Preparasaun

1. Hamoos baim no fase halo moos hafoin ko'a ba badak-badak/lotuk.
2. Piñeira trigu halo moos (karik presiza).
3. Tau trigu ne'ebé prepara ona ba basia kiik ida hafoin tau repollu, baim, masin, pimenta no bee hotu kedok to'o kahur-malu didiak.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun trigu ne'ebé kedok hamutuk ona modo hafoin sona to'o kór-xokolate hotu hasai tau ba bikan.
5. Baim tempura prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik baim laiha, bele troka ba repollu.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



FORE-MUNGU DA'AN NO HUDI-SONA HO TRIGU

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila - Tasak - 50 gr

1 FORE-MUNGU DA'AN

Ingrediente

- Fore - mungu - 75gr
- Hudi - tasak - 15gr
- Lakeru - tasak - 15gr
- Nuun ben Kreme - 20ml
- Maskavu (Gulah merah) - 10gr
- Modo - mutin - ½gr
- Masin - 25gr

Preparasaun

1. Hamoos fore-mungu no fase halo moos.
2. Hamoos lakeru tasak nia kulit no fase halo moos no ko'a ba pedasuk-2.
3. Prepara no loke hudi tasak no ko'a ba pedasuk-2.
4. Prepara sanan ida tau bee no fore-mungu ba laran, hafoin hatuur iha ahi-matan, da'an to'o nia testura mamar (da'an to'o oras 1ho balun) hafoin tau tun lakeru ho hudi ba laran .
5. Daan fore-mungu to'o nakali tau tun nuun-been kreme, maskavu (gula merah) no masin hafoin kedok to'o nakali didi'ak no suru tau manku.
6. Fore-mungu da'an pruntu atu serve.

2 HUDI-SONA HO TRIGU

Ingrediente

- Hudi-tasak - 30gr
- Trigu - 50gr
- Bee - 10gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 50ml

Preparasaun

1. Sukat trigu pinera halo moos (karik presiza).
2. Hamoos hudi-tasak nia kulit no ko'a hudi ida ba pedasuk-4.
3. Hamoos liis mutin no de'ut halo dodok tau iha bikan ida.
4. Prepara basia ida tau trigu ne'ebé prepara ona ho masin, liis ne'ebé de'ut ona, pimenta no bee kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak hotu tau tun hudi ba laran.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun hudi ne'ebé kedok hamutuk ona ho trigu, hafoin sona, fila-bá-mai to'o kór-xokolate hafoin hasai tau ba bikan.
6. Hudi-sona trigu pruntu atu serve.

3 BUDU-TASI

Ingrediente

- Budu-tasi - 20gr
- Derok-masin - 10gr
- Tomate - 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos budu-tasi no fase halo moos hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin hoban ho bee-manas to'o minutu 30, hasai no fase budu-tasi to'o nia agar-agar lakon.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin, tomate no ko'a ba pedasuk ki'ik
3. Prepara basia ki'ik ida, tau budu-tasi, liis ho tomate ne'ebé ko'a ona hafoin hois derok-masin nia been ba laran.
4. Tempra ho masin, pimenta no mina hotu kedok to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
5. Budu-tasi pruntu atu serve..

OPSIONÁL

- Karik budu-tasi laiha, bele troka ba repollu-budu.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



SOPA LAKERU-TASAK HO NA'AN-BAFA NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila - Tasak - 50 gr

1 SOPA LAKERU

Ingrediente

- Lakeru-tasak - 30gr
- Paun - 60gr
- Nuu-been kreme- 30ml
- Liis-mutin - 3gr
- Ai-lia - 2gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos lakeru-tasak nia kulit no ko'a ba pedasuk-8 tau iha sanan ida.
2. Hatuur sanan iha ahi-matan hafoin da'an lakeru-tasak ho liis-mutin to'o nia testura mamar hafoin hasai no ta'is sai nia been, ta'is hotu tau lake-ru-tasak ho liis-mutin no tau dulas-fatin (blender) laran no tau moos ho nuu-been kreme no ai-lia hafoin dulas to'o dodok.
3. Hasai lakeru ne'ebé dulas ona tau ba iha taxu laran no tau masin ba laran hafoin te'in to'o nakali (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos), hasai tau ba bikan.

2 NA'AN-BAFA

Ingrediente

- Na'an karau - 60gr
- Tomate - 20gr
- Batar uut (Maizena) - ½gr
- Kinur - 1gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml
- Bee

Preparasaun

1. Ko'a na'an karau halo pedasuk kiik no fase halo moos tau iha bikan ida.
2. Hamoos Liis - mean, Liis-mutin no kinur, hafoin de'ut hamutuk to'o dodok.
3. Fase tomate no ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis no kinur ne'ebé de'ut ona ba laran no sona to'o kór-xokolate hafoin tau tun tomate no batar-uut (maizena) no fila to'o namlaek oituan no tau na'an-karau ba laran tempru ho masin, pimenta no aumenta bee oituan ba laran no te'in to'o minutu 20.
5. Hasai tau ba bikan.
6. Na'an bafa pronto atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Senoura - 25gr
- Repollu - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

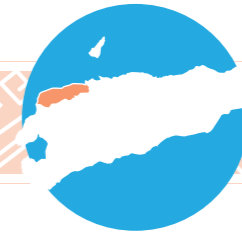
Preparasaun

1. Hamoos repollu, Senoura no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo hirak-ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan.
5. Modo rabaraba pronto atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha, troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel





MUNISÍPIU LIQUIÇA

Liquiça lokaliza iha Parte-Oeste, Liquiça mós munisípiu ida-ne'ebé lokaliza besik munisípiu Díli. No munisípiu refere besik tasi, fatuk no foho. Liquiça fronteira ho munisípiu Díli (Parte-Leste), munisípiu Ermera (Parte-Súl), munisípiu Bobonaro (Parte-Oeste) no tasi-ombai (Parte-Norte). Munisípiu Liquiça iha postu administrativu hamutuk tolu (3) mak hanesan: Bazartete, Liquiça-Vila no Maubara ne'ebé konstitui ba suku ruanulu-resin-tolu (23). Tuir dadus jeografikamente Liquiça iha populasaun totál hamutuk rihun ualunulu-resin-tolu atus neen limanulu-resin-ualu (83,658), tuir sensus uma-kain iha tinan (2022). Populasaun sira iha Liquiça ko'alia lian Tetun, Tokodede no Mambae. Populasaun barak liu mak ko'alia lian Tokodede.

Ai-han lokál ne'ebé fasil atu hetan iha munisípiu Liquiça: foos, batar-ikis, fehuk, lakeru, ai-farina, paun, nuu-been, fore-metan, fore-mungu, tempe, koto-nurak, ikan, na'an-karau, tomate, modo-tahan, fehuk-dikin, baian, agriaun, modo-mutin, Senoura, repollu, marungi-tahan, berinjala, budu-tasi, ai-fuan, hudi-tasak, ai-dila tasak no abakate. Munisípiu Liquiça hanesan mós munisípiu sira seluk iha ai-han, modo no ai-fuan balun ne'ebé iha tuir nia tempu. Klima iha Liquiça mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé fahe ba époka rua kada tinan bailoron no udan. Époka udan hahú husi fulan-Maiu to'o fulan-Jullu udan baibain mai semana ida dala rua no husi fulan-Novembru to'o fulan-Janeiru udan sei mai oras rua iha loron ida. Époka bailoron hahú husi fulan-Agostu to'o fulan-Outubru ne'ebé konvoka rai-manas no rai-maran. Tuir istória Liquiça mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé iha istória rasik ba ninia naran refere "Liquiça mai husi lian Tokodede, istória husi ema-jentiu sira: iha tempu uluk Portugés ho comunidade Tokodede oan sira, hahú hamoos Parte

ida husi Liquiça ne'ebé dadaun hanesan munisípiu ida. Fatin ne'e ai-laran tuan, bainhira hamoos fatin ne'e sai moos ka sai naroman, hanaran fali "mudansa", liafuan "Likis Aa" katak muda ka iha mudansa. No ikusmai fatin ne'ebé ema hamoos tiha ne'e sira bolu "Likis Aa" katak fatin ne'e muda an, naroman loos no ikusmai Portugés sira hanaran fali ba munisípiu 'Liquiça'."

Iha Liquiça tempu bá bazar negociante sira fa'an produktu lokál sira tuir tempu bailoron ka udan. Tan ne'e ekipa jestaun programa merenda eskolar liuhosi koziñeiru sira sosa ai-han balun direktamente iha to'os no barak mak ba sosa iha merkadu ka bazar. Tuir dadus husi Ministériu Edukasaun (ME) iha tinan (2020-2021) mensiona katak iha munisípiu Liquiça totál eskola husi Ensinu Báziku 1º, 2º, to'o 3º siklu, eskola hamutuk atus ida-resin-rua (102) no totál estudante hamutuk rihun sanulu-resin-sia atus lima ruanulu-resin-lima (19,525). Menú ba merenda eskolár iha munisípiu refere totál menú hamutuk sanulu (10). Ba loron-segunda to'o loron-sesta ne'ebé fahe etapa rua mak; etapa dahuluk no daruak hanesan opsonál. Ba ai-han sira-ne'e bele utiliza tuir nia tempu maibé depende ba nia kombinasau kona-ba kustu mantein. Ai-han şira-ne'e utiliza ai-han lokál, fasil atu hetan no iha valór nutrisaun aas. 🏠



ETU FORE-METAN HO IKAN-SONA NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU FORE-METAN

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Fore - mean - 50gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
2. Hamoos fore-metan no fase haloo moos, hafoin tau ba sanan ida ho bee no hatuur iha ahi-matan no da'an to'o nia been kór-metan, hafoin hasai fore-isin.
3. Fase foos-mutin halo moos no tau tun ba iha sanan laran ho masin no sukat ho bee ba laran.
4. Kontinua te'in etu to'o tasak sai etu-metan, no suru tau ba bikan laran.
5. Etu metan pruntu atu serve.

2 IKAN-SONA

Ingrediente

- Ikan - 60gr
- Koto - nurak - 20gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 100ml

Mollu Tomate

- Tomate - 20gr
- Maskavu (Gulah merah) - 5gr
- Salsa - tahan - 2gr
- Liis - mean - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos no de'ut liis-mutin halo dodok.
 2. Tempura ikan ho masin, pimenta no liis.
 3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau ikan ba laran no sona to'o kór-xokolate hafoin hasai tau ba bikna ida.
 4. Hamoos koto-nurak no fase halo moos hafoin tau taxu iha ahi matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manan hafoin sona liu koto nurak no hasau tau iha bikan ida.
- Fase no ko'a tomate no liis mean ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
 - Hamoos no fase salsa-tahan to'o moos hafoin ko'a lotuk-lotuk.
 - Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
 - Tau tun tomate ba taxu laran no tau masin, maskavu (gulah merah) ho pimenta hafoin fila to'o namlaek tau salsa-tahan ba laran no kedok hafoin hasai no rega ba ikan leten.
 - Pruntu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Fehuk - dikin- 20gr
- Baiam - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos fehuk-dikin no baiam halo moos no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempura ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fore-metan laiha, bele troka ba fore seluk.
- Karik ikan laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)



ETU BATAR-IKIS HO TEMPE MIDAR-SIIN NO MODO-BEEN

AI-FUAN FRESKU
• Abakate Tasak - 50 gr

1 ETU BATAR-IKIS

Ingrediente

- Foos - mutin - 60gr
- Batar - Ikis - 15gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos batar-ikis no foos-mutin halo moos.
2. Tau batar-ikis iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan, da'an to'o nia testura mamar (da'an to'o minu 30) hafoin fase foos-mutin tau tun ba no sukat ho bee ba laran.
3. Te'in batar ikis ho foos-mutin to'o tasak didiak hafoin suru tau ba bikan.
4. Etu batar ikis prontu atu serve.

2 TEMPE MIDAR-SIIN

Ingrediente

- Tempe -50gr
- Sukaer - been - 10ml
- Maskavu (Gulah merah) - 5gr
- Tomate - 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Ko'a tempe pedasuk-pedasuk tau iha bikan ida.
2. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun tempe ba taxu laran no sona to'o kór-mean no hasai tau iha bikan.
3. Hamoos no ko'a Liis - mean no liis-mutin ba pedasuk ki'ik
4. Fase tomate halo moos no ko'a ba pedasuk-pedasuk.
5. Hatuur taxu foun ida iha ahi-matan fui mina oituan (kanuru han ida) ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis no tomate ba laran no sona to'o namlaek.
6. Tau tun tempe ba taxu laran no tau moos sukaer-been, masin ho pimenta no maskavu (gulah merah) hafoin fila to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
7. Prontu atu serve.

3 MODO-BEEN

Ingrediente

- Baiam - 25gr
- Ai - lia - 2gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Bee - 30ml

Preparasaun

1. Fui bee iha sanan ida no hatuur iha ahi-matan, nono to'o nakali.
2. Hamoos modo-baiam no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
3. Hamoos no ko'a Liis - mean no liis-mutin ba pedasuk-pedasuk.
4. Hafoin bee nakali tau tun Liis - mean, liis-mutin, masin, ai-lia no pimenta hafoin ta tun modo-tahan baiam ba laran no kedok.
5. Taka sanan-matan no hein to'o modo nakali hasai no tau ba manku.
6. Prontu atu serve.

4 MODO-ANGRIAUN

Ingrediente

- Modo - agriaun - 25gr
- Ai - manas fuan - boot - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fase modo-agriaun halo moos hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos no ko'a Liis - mean no liis-mutin, ai-manas fuan-boot ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein manas hafoin tau tun liis no ai-manas fuan-boot ba laran no sona to'o kór- xokolate.
4. Tau tun modo-agriaun ba taxu laran tempru ho masin no pimenta, hafoin fila to'o namlaek hafoin suru tau ba bikan laran.
5. Modo agriaun prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik batar-ikis laiha, bele troka ba fore seluk.
- Karik modo-agriaun laiha, bele troka ba repollu
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.5
ESTUDANTE NAIN 1

SOPA FEHUK-MIDAR HO NA'AN-BAFA NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU
• Hudi Tasak - 50 gr

1 SOPA FEHUK-MIDAR

Ingrediente

- Fehuk - midar - 30gr
- Paun - 75gr
- Nuun - been kreme - 30ml
- Liis - mutin - 3gr
- Ai - lia - 2gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Prepara paun tau iha bikan ida.
2. Hamoos fehuk-midar nia kulit no ko'a ba pedasuk-8 hafoin fase halo moos.
3. Hamoos liis mutin no ai-lia halo moos tau iha bikan ida.
4. Prepara sanan ida ho Bee hatuur iha ahi-matan hodi da'an fehuk-midar ho liis mutin to'o nia testura mamar hasai no ta'is sai nia been, ta'is hotu tau fehuk midar ho liis mutin dulas-fatin (blender) laran no tau mos ho nuun-been kreme no ai-lia hotu dulas to'o dodok.
5. Hasai fehuk ne'ebé dulas ona tau iha taxu laran no tau masin ba laran hafoin hatuur iha ahi-matan hanono to'o nakali (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos) hasai tau ba manku.
6. Sopa fehuk midar prontu serve ho paun.

2 NA'AN-BAFA

Ingrediente

- Na'an - karau - 60gr
- Tomate - 10gr
- kinur - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml
- Bee - 30ml
- Batar uut (Maizena) - ½gr

Preparasaun

1. Na'an-karau ne'ebé prepara ona ko'a ba pedasuk-2 no fase halo moos.
2. Fase tomate halo moos no ko'a tomate ba pedasuk ki'ik.
3. Hamoos liis-mutin, Liis - mean no kinur, hafoin de'u hamutuk to'o mamar.
4. Hatuur taxu ba ahi, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ho kinur ne'ebé de'ut ona hafoin tau tun tomate no batar-uut (maizena) no te'in to'o namlaek.
5. Tau tun na'an-karau ho bee no bafa to'o bee-maran oituan hafoin tempra ho masin, pimenta no kedok husik to'o nakali hafoin hasai tau ba bikan.
6. Na'an bafa prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Modo - mutin- 20 gr
- Senoura- 20 gr
- Liis - mean- 3 gr
- Liis - mutin- 3 gr
- Masin- 1.2 gr
- Pimenta - 1.2 gr
- Mina- 10 gr

Preparasaun

1. Hamoos Senoura no modo-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

4 REPOLLU BUDU

Ingrediente

- Repollu - 15gr
- Tomate - 5gr
- Liis - mean - 2gr
- Liis-mutin - 2gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos repollu no ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no tomate hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik
3. Prepara basia ki'ik ida, tau repollu, liis no tomate ne'ebé ko'a ona.
4. Tempra ho masin, pimenta no mina hafoin kedok to'o namlaek no suru tau ba bikan.
5. Budu repollu prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



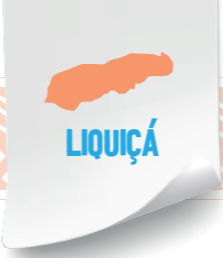
VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.5

ESTUDANTE NAIN 1



ROKOK HO IKAN-SABOKO NO BRINJELA MIDAR-SIIN

AI-FUAN FRESKU
• Haas Tasak - 50 gr

1 ROTOK

Ingrediente

- Foos - mutin -25gr
- Ai - farina - 50gr
- Marungi - tahan- 5gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Hamoos ai-fariña nia kulit hafoin fera ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase halo moos hafoin tau iha sanan ida ho bee, da'an to'o nia testura mamar hafoin tau tun ai-fariña ba laran no da'an to'o ai-fariña mamar.
3. Sukat foos, hamoos no fase halo moos hafoin tau tun ba sanan laran hafoin aumenta moos bee oituan no tau masin hafoin kahur/kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak hafoin husik te'in to'o tasak no hasai tau ba bikan.
4. Marotok prontu atu serve

2 IKAN-SABOKO

Ingrediente

- Ikan - 60gr
- Sukaer - tahan - 10gr
- Hudi - tahan - tahan tomak 1
- Masin - ½ gr
- Derok - masin - 2gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos ikan nia sisik no hasai nia teen no fase halo moos tau iha basia ida.
2. Prepara sukaer tahan no fase halo moos.
3. Tempra ikan ne'ebé iha basia laran ho sukaer-tahan, masin, derok-masin, pimenta no mina.
4. Falun ikan ne'ebé tempra ona ho hudi tahan, no tau ba rede tunu ikan nian.
5. Sunu ahi to'o iha ahi-klaak.
6. Tunu ikan ne'ebé falun no tau ona iha rede laran iha ahi klaak leten.
7. Fila ikan ne'ebé tau iha ahi leten bá-mai (atu labele motuk) no hein to'o tasak.
8. Ikan saboko prontu atu serve.

3 BRINJELA MIDAR-SIIN

Ingrediente

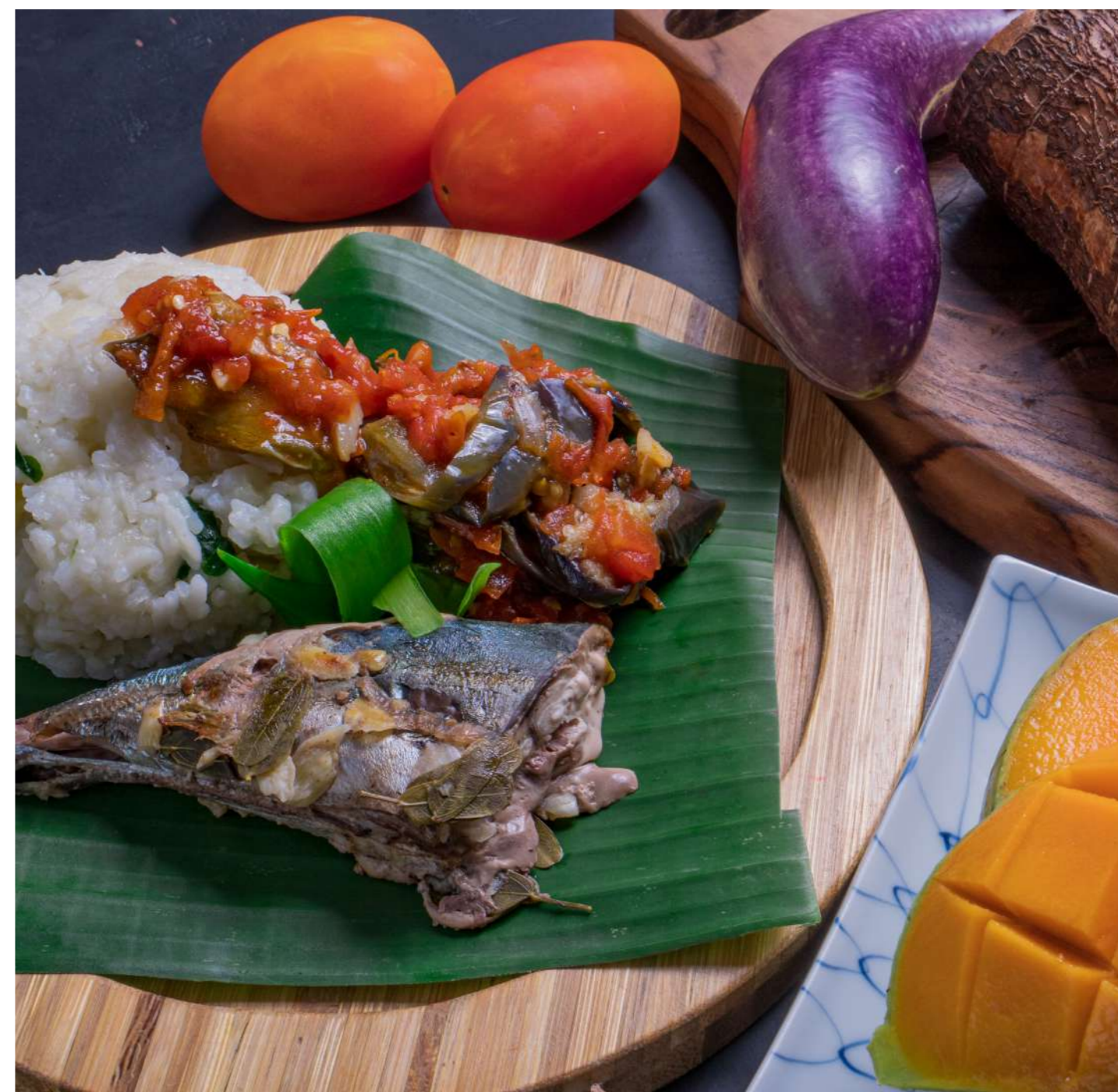
- Brinjela - 50gr
- Sukaer - been - 10ml
- Maskavu (Gulah merah) - 5gr
- Tomate - 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 100ml

Preparasaun

1. Hamoos brinjela, ko'a kabuar-2 no fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Fase tomate halo moos no ko'a ba pedasuk-2.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun brinjela ne'ebé prepara ona, sona to'o kór-xokolate no hasai tau ba bikan.
5. Hatuur taxu foun ida ba ahi-matan, fui mina oituan (kanuru han ida) ba taxu laran hein to'o manas tau tun liis no tomate ba laran no sona to'o namlaek.
6. Tau tun brinjela ba taxu laran tempra ho sukaer-been, masin ho pimenta no maskavu (gula merah) hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan.
7. Brinjela midar-siin prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel

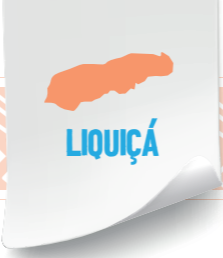


VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.5



FORE-MUNGU-DA'AN HO AI-FARINA-BAFA

AI-FUAN FRESKU
• Ai - Dila Tasak - 50 gr

1 FORE-MUNGU DA'AN

Ingrediente

- Fore - mungu – 75gr
- Hudi - tasak – 15gr
- Lakeru - tasak – 15gr
- Nuu - been Kreme – 20ml
- Maskavu (Gulah merah) – 10gr
- Modo-mutin - 5gr
- Masin – ½ gr

Preparasaun

1. Hamoos fore-mungu no fase halo moos.
2. Hamoos ai-fariña ko'a pedasuk-2 no fase halo moos.
3. Hamoos modo-mutin no fase halo moos.
4. Hamoos hudi-tasak no lakeru-tasak nia kulit hafoin ko'a pedasuk-pedasuk.
5. Hatuur sanan ida ida ahi-matan tau fore-mungu ho bee hodi da'an to'o nia testura mamar (da'an to'o oras ida ho balun) hafoin tau tun lakeru no hudi ba laran,
6. Hein to'o nakali/tasak tau tun nuu-been kreme, modo-mutin, maskavu (gula merah) no masin hafoin kedok to'o nakali didiak no hasai tau ba manku.
7. Fore-mungu da'an pruntu atu serve

2 AI-FARINA-BAFA

Ingrediente

- Ai - farina – 20gr
- Nuu - been Kreme – 15ml
- kinur – 5gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin –3gr
- Masin – ½ gr
- Pimenta – ½ gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos ai-fariña nia kulit no fera ba pedasuk-pedasuk hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis mean, liis mutin no kinur hafoin de'ut hamutuk to'o dodok.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ho kinur ne'ebé de'ut hamutuk ona no te'in to'o namlaek.
4. Tau tun ai-fariña ne'ebé prepara ona ba taxu laran no te'in to'o bee-maran oituan hafoin tau nuu-been kreme ba laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e nuu-been kreme nakali la bele nakfera) to'o nakali, tempru ho masin, pimenta no kedok hafoin husik to'o tasak hasai no tau ba bikan.
5. Ai-fariña Bafa pruntu atu serve.

3 BUDU-TASI

Ingrediente

- Budu - tasi - 20gr
- Derok - masin – 10gr
- Tomate – 10gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis mutin – 3gr
- Masin – ½ gr
- Pimenta – ½ gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos budu-tasi no fase halo moos hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin hoban ho bee-manas to'o minutu 30, hasai no fase budu-tasi to'o nia agar-agar lakon.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin, tomate no ko'a ba pedasuk ki'ik
3. Prepara basia ki'ik ida, tau budu-tasi, liis ho tomate ne'ebé ko'a ona hafoin hois derok-masin nia been ba laran.
4. Tempra ho masin, pimenta no mina hotu kedok to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
5. Budu-tasi pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik budu-tasi laiha, bele troka ba repollu-budu.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

PAUN HO MANU-TOLUN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Ai-dila - Tasak - 50 gr

1 PAUN

Ingrediente

- Paun – 75gr

2 MANU-TOLUN

Ingrediente

- Manu - Tolun – 60gr
- Liis Bombay – 5gr
- Trigu – 10gr
- Bee – 20ml
- Nu-ween Kreme – 15ml
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½ gr
- Pimenta – ½ gr
- Mina – 20ml

Preparasaun

1. Da'an manu-tolun ho bee to'o minutu 15 hafoin tisi sai bee no hasai manu-tolun nia kulit tau ba bikan.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no liis-bombai no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Fui mina ba taxu laran ne'ebé hatuur ona iha ahi-matan no hein to'o mina manas tau manu-tolun ba laran, fila-bá-mai to'o manu-tolun kór-xokolate no hasai tau iha bikan ida.
4. Hatuur taxu foun ida iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ne'ebé ko'a ona no sona to'o namlaek.
5. Tau tun manu-tolun ne'e ba laran no husik bee-maran oituan hafoin tau nuu-been kreme ba laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e nuu-been kreme nakali la bele nakfera) hafoin temprá ho masin, pimenta no kedok to'o nakali hasai no tau ba bikan.
6. Prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Lakeru - Japonés – 25gr
- Modo - Mutin – 25gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½ gr
- Pimenta – ½ gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin, lakeru japonés no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-tahan hirak-ne'ebé prepara ona ba taxu laran temprá ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan.
5. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik paun laiha, bele troka ba etu.
- Karik lakeru-japonés nia laiha, bele troka ba Senoura.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



FEHUK-MIDAR SONAN HO IKAN-MARAN BUDU NO HUDI-DUBUN

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila - Tasak - 50 gr

1 FEHUK-MIDAR SONA

Ingrediente

• Fehuk - midar - 20gr
• Trigu - 30gr
• Masin - ½ gr
• Bee
• Mina - 100ml

Preparasaun

1. Hamoos fehuk-midar kulit no ko'a iha ai-kabelak para mihis nato'on.
2. Tau trigu ba basia nato'on hafoin tau fehuk-midar, masin no bee hotu kedok to'o kahur-malu didi'ak.
3. Tau mina ba taxu, hein mina to'o manas tau tun trigu ne'ebé kedok ona ba laran no sona to'o kór-xokolate hotu hasai tau ba bikan.

2 IKAN-MARAN BUDU

Ingrediente

• Ikan - maran - 60gr
• Tomate - 15gr
• Liis - mean - 3gr
• Masin - ½ gr
• Pimenta - ½ gr
• Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos Liis - mean no fase tomate halo moos hafoin ko'a ba pedasuk lotuk.
2. Hoban ikan-maran ho bee manas nakali to'o minutu 20 ko'a ikan-siin ba pedasuk ki'ik.
3. Tau basia ki'ik hotu tau tun Liis - mean, tomate, masin no pimenta hafoin kedok to'o kahur-malu di'ak tau ba bikan

3 HUDI-DUBUN FILA

Ingrediente

• Hudi - dubun- 50gr
• Liis - mean - 3gr
• Liis - mutin - 3gr
• Masin - ½ gr
• Pimenta - ½ gr
• Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamo'os no fase hudi dubun halo moos, tau ba sanan ida ho bee, hafoin hatuur ba iha ahi-matan no da'an hudi-dubun to'o tasak ka mamar ,hasai no buti sai nia been tau iha basia ida.
2. Hamoos liis mean, liis mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun hudi-dubun ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan .
5. Modo hudi-dubun prontu atu serve.

4 HUDI SONA

Ingrediente

• Hudi - Matak - 20gr
• Masin - ½ gr
• Bee - 50ml
• Mina - 50ml

Preparasaun

1. Hamoos hudi nia kulit no fera hodi fuan ida ba pedasuk rua no tau iha basia ida.
2. Tempra hudi ho masin hafoin kedok to'o kahur-malu didi'ak.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o mina manas hafoin tau tun hudi, fila-bá-mai no sona to'o kór-xokolate hafoin suru tau ba bikan laran.
4. Hudi-sona prontu atu serve.

OPSIONÁL

• Karik Ikan-maran laiha, bele troka ba na'an seluk.
• Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



SOPA LAKERU-TASAK HO MANU-TOLUN DA'AN NO MODO LAKERU-MUTIN

AI-FUAN FRESKU

• Hudi - Tasak - 50 gr

1 SOPA LAKERU

Ingrediente

- Lakeru - tasak - 30gr
- Paun - 60gr
- Nuu-ben kreme - 30ml
- Liis - mutin - 3gr
- Ai-lia - 2gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Hamoos lakeru-tasak nia kulit no ko'a ba pedasuk-8
2. Da'an lakeru-tasak ho liis-mutin to'o nia testura mamar hafoin hasai ta'is sai nia been, ta'is hotu tau lakeru-tasak ho liis mutin ba dulas-fatin (blender) laran no tau mós ho nuu-been kreme no ai-lia hotu dulas to'o dodok.
3. Hasai lakeru ne'ebé dulas ona tau iha taxu laran no tau ho masin hafoin te'in to'o nakali (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos) hasai tau ba bikan.

2 MANU-TOLUN DA'AN

Ingrediente

- Manu - Tolun - 60gr
- Tomate - 20gr
- Liis - Bombai - 5 gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Da'an manu-tolun ho bee to'o minutu 15 hafoin tisi sai bee no hasai manu-tolun nia kulit
2. Ko'a tomate ba pedasuk ki'ik
3. Hamo'os Liis - mean, liis-bombai no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Tau taxu ba ahi-matan no tau mina no hein to'o mina manas tau Liis - mean, liis-bombai no liis-mutin hafoin sona to'o liis kór-xokolate no tau tun tomate ba laran hafoin tempru ho masin no pimenta, fila to'o namlaek foin tau tun manu-tolun ba laran no hein to'o minutu 5.
5. Hasai tau ba bikan

3 MODO LAKERU-MUTIN

Ingrediente

- Lakeru mutin - 50 gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos lakeru mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun lakeru mutin ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan.
5. Modo lakeru prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik manu-tolun laiha, bele troka ba tahu ka tempe.
- Karik lakeru-mutin laiha, bele troka ba modo-mutin.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



SASORO FEHUK-ROPA HO MANU-TOLUN SONA NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU
• Hudi - Tasak - 50 gr

1 SASORO FEHUK-ROPA

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Fehuk - Roupa - 20 gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Hamoos fehuk-ropa nia kulit no ko'a pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Sukat foos-mutin, hamoos no fase halo moos.
3. Tau fehur-ropa ho foos-mutin hamutuk iha sanan ida ho Bee.
4. Hatuur iha ahi-matan no te'in to'o tasak hafoin tau masin ba sanan laran wainhira tasak ona suru tau ba bikan laran.
5. Sasoro fehuk-ropa pronto atu serve.

2 MANU-TOLUN SONA

Ingrediente

- Manu - Tolun - 60gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

- Mollu Tomate:

- Tomate - 20gr
- Maskavu (Gulah merah)- 5gr
- Salsa - Tahan - 2gr
- Lis mean - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fera manu-tolun ne'e ba iha basia ki'ik ida.
 2. Tempra manu-tolun ho masin no pimenta.
 3. Kedok/ baku manu-tolun ho garfu to'o sai grosu.
 4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau manu-tolun ba taxu laran no halo sai kabuar no mihis, hotu lulun manu-tolun halo sai naruk, fila-bá-mai hein to'o mean hasai tau ba bikan.
- Mollu-tomate:**
1. Fase tomate halo moos, no hamoos Liis - mean hafoin ko'a liis no tomate ba pedasuk ki'ik.
 2. Hamoos salsa-tahan no fase halo moos haofin ko'ak ki'ik-ki'ik.
 3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate
 4. Tau tun tomate ba taxu laran no tau masin, maskavu (gulah merah) no pimenta hafoin fila to'o namlaek tau salsa-tahan hafoin hasai no rega ba manu-tolun leten.
 5. Manu-tolun sona mollu tomate pronto atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Lakeru - Mutin - 25gr
- Modo Mutin - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin, lakeru-mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo hirak-ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan.
5. Modo rabaraba pronto atu serve.

OPSIONÁL

- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ETU HAKMERIK HO IKAN-MARAN MOLLU-TOMATE NO MODO-MUTIN

AI-FUAN FRESKU
 • Hudi - Tasak - 50 gr

1 ETU HAKMERIK

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Ai-fariña - tahan - 10 gr
- Kamii - 2gr
- Ai-lia - 2gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin, hamoos no fase halo moos. Hafoin tau foos ba sanan ida sukat ho Bee no hatuur iha ahi-matan hafoin te'in etu halo tasak.
2. Hamoos ai-farina-tahan, tau iha sanan ida ho bee, hafoin hatuur iha ahi-matan no da'an ai-fariña tahan to'o nia testura mamar hafoin hasai para buti nia been sai no ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
3. Hasai kamii nia kulit prepara iha bikan ida, hatuur taxu iha ahi-matan hein to'o manas hafoin sona kamii to'o kór-metan oituan no hasai de'ut to'o rahun didi'ak.
4. Hamoos ai-lia halo moos hafoin de'ut halo dodok tau iha bikan ida.
5. Prepara basia ida tau etu tasak, ai-farina-tahan ne'ebé ko'a ona inklui kamii hafoin kahur hamutuk no tau ai-lia ne'ebé de'ut ona ho masin hafoin kahur/kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak.
6. Etu hakmerik pruntu atu serve.

2 IKAN-MARAN HO TOMATE

Ingrediente

- Ikan Maran - 60gr
- **Mollu Tomate:**
- Tomate - 20gr
- Maskavu (Gulah merah)- 5gr
- Salsa - Tahan - 2gr
- Lis mean - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hoban ikan-maran ho bee-manas to'o minutu 20 hafoin ko'a ikan ba pedasuk ki'ik.
 2. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas, hafoin sona ikan ne'e to'o kór xokolate hafoin suru tau iha bikan ida.
- Mollu tomate:
1. Fase tomate halo moos, hamoos Liis - mean hafoin ko'a ida-idak ba pedasuk lotuk.
 2. Hamoos salsa-tahan no fase halo moos hafoin ko'a lotuk-lotuk tau iha bikan ida.
 3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate, tau tun tomate ba taxu laran no tau masin, maskavu (gulah merah) ho pimenta hafoin fila to'o namlaek hafoin tau salsa-tahan ba no suru rega ba ikan ne'ebé prepara ona.
 4. Ikan-maran ho mollu tomate pruntu atu serve.

3 MODO-MUTIN

Ingrediente

- Modo - Mutin - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-mutin ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
5. Modo-mutin pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik ikan-maran laiha, bele troka ba na'an-maran.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel






MUNISÍPIU MANATUTO

Manatuto lokaliza iha Parte-Sentrál, Manatuto koñesidu ho líder famozu Xanana Gusmão nia moris fatin. Munisípiu ne'e besik foho no tasi. Manatuto fronteira ho munisípiu Baucau no Viqueque (Parte-Leste), Ainaro (Parte-Oeste), Aileu (Parte-Norte) no tasi-timór (Parte-Súl). Munisípiu refere iha postu administrativu hamutuk neen (6) mak hanesan; Natarbora, Soibada, Laclubar, Manatuto-vila, Laclo no Laleia ne'ebé konstitui ba suku tolunulu-resin-ida (31). Tuir dadus jeografikamente Manatuto iha populasautotál hamutuk rihun limanulu atus ualu limanulu-resin-ualu (50,858), tuir sensus uma-kain iha tinan (2022). Populasaun sira iha Manatuto ko'alia lian Tetun-terik, Galole, Idaté no Dadua. Populasaun barak mak ko'alia lian Galole.

Ai-han lokál ne'ebé fasil atu hetan iha munisípiu Manatuto mak: foos, paun, fehuk-ropa, kafé, manu-tolun, na'an-karau, ikan, fore, fore-mungu, modo-tahan, repollu, tomate, Senoura, koto-nurak, ai-fariña tahan, lakeru-japaun, modomutin, baiam, ai-fuan, hudi-tasak no ai-dila tasak. Manatuto hanesan mós munisípiu sira seluk iha ai-han, modo no ai-fuan balun ne'ebé iha tuir nia tempu. Klima iha Manatuto mós hanesan munisípiu sira seluk, ne'ebé fahe ba époka rua kada tinan bailoron no udan. Époka udan hahú husi fulan-Maiu to'o fulan-Juñu, udan baibain mai semana ida dala rua. Tuirmai husi fulan-Novembru to'o fulan-Abríl, udan sei mai loroloron. Époka bailoron hahú husi fulan-Agostu to'o fulan-Outubru ne'ebé konvoka rai-manas no rai-maran. Tuir istória Manatuto mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé iha istória rasik ba ninia naran refere "Manatuto kompostu husi liafuan rua: Mana no Tuto. Iha tempu uluk, grupu rua helaiha-ne'ebá, ida hanaran Sau-Raha (Soraha) no grupu seluk hanaran grupu Sau-Lor

(Saulidun). Sau-Raha helaiha foho Soraha, no Sau-Lor helaiha foho Sauhuhun, sira na'in-rua liurai maun-alin." Iha Manatuto tempu bá bazar negosiante sira fa'an produktu lokál sira tuir tempu bailoron ka udan. Tan ne'e ekipa jestaun programa merenda eskolar liuhosi koziñeiru sira sosa ai-han balun direktamente iha to'os no barak mak bá sosa iha merkadu ka bazar. Tuir dadus husi Ministériu Edukasaun (ME) iha tinan (2020-2021) mensiona katak iha munisípiu Manatuto totál eskola husi Ensinu Báziku 1º, 2º, to'o 3º siklu, eskola hamutuk sianulu (90) no totál estudante hamutuk rihun sanulu-resin-tolu atus lima hitunulu-resin-neen (13,576). Menú ba merenda eskolár iha munisípiu refere totál menú hamutuk sanulu (10). Ba loron-segunda to'o loron-sesta ne'ebé fahe etapa rua mak; etapa dahuluk no daruak hanesan opsonál. Ba ai-han sira-ne'e bele utiliza tuir nia tempu maibé depende ba nia kombinasaun kona-ba kustu mantein. Ai-han şira-ne'e utiliza ai-han lokál, fásil atu hetan no iha valór nutrisaun aas. 

ETU FORE-MUNGU HO MANU-TOLUN OMELETE NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU FORE-MUNGU

Ingrediente

- Foos - mutin - 60gr
- Fore - mungu - 30gr
- Masin - ¼gr

Preparasaun

1. Hamoos no fase fore-mungu tau iha sanan ida ho bee hafoin hatuur iha ahi-matan, da'an fore-mungu to'o nia testura mamar (da'an to'o oras ida).
2. Sukat no hamoos foos-mutin halo moos hafoin fase tau tun ba sanan laran.no sukat ho bee ba laran.
3. Te'in to'o tasak sai etu fore-mungu hafoin suru tau ba bikan laran.
4. Prontu atu serve.

2 MANU-TOLU OMELETE

Ingrediente

- Manu - tolun - 60gr
- Repollu - 15gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Tomate - Mollu:

- Tomate - 20gr
- Maskavu (Gulah merah) - 5gr
- Salsa - tahan - 2gr
- Liis - mean - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fera manu-tolun ne'e ba iha basia ki'ik ida.
 2. Fase koto-nurak hafoin ko'a ba pedasuk lotuk.
 3. Tempura manu-tolun ho masin, pimenta no kahur koto-nurak ba laran.
 4. Kedok/ baku manu-tolun ho garfu to'o sai grosu.
 5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to' manas hafoin tau manu-tolun ba taxu laran no halo sai kabuar no mihis, hotu lulun manu-tolun halo sai naruk no sona to'o mean hasai ba bikan.
- Fase tomate no hamoos Liis - mean hafoin ko'a ida-idak ba pedasuk ki'ik.
 - Hamoos no fase salsa tahan hafoin ko'a lotuk-2.
 - Hatuur taxu iha ahi-matan fui mina ba taxu laran hein manas tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
 - Tau tun tomate ba taxu laran no masin, maskavu (gulah merah) ho pimenta hafoin fila to'o namlaek tau salsa-tahan hafoin hasai rega ba manu-tolun leten.
 - Prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Senoura - 20gr
- Koto - nurak - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos Senoura no koto-nurak hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempura ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fore-mungu laiha, bele troka fore seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA								MINERAIS					

KUSTU (USD)

\$0.5

ESTUDANTE NAIN 1

ETU AI-FARINA-TAHAN HO NA'AN-BAFA NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Ai - Dila Tasak - 50 gr

1 ETU AI-FARINA-TAHAN

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Ai - farina - tahan - 10gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Sukat foos, hamoos no fase halo moos hafoin tau iha sanan ida.
2. Hatuur sanan ne'ebé iha ona foos ba ahi-matan hafoin te'in etu to'o tasak.
3. Hatuur sanan ou taxu ba ahi-matan ho bee hodi da'an ai-fariña tahan to'o nia testura mamar hafoin hasai buti para nia been sai no ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Prepara basia ida tau etu no ai-fariña tahan ne'ebé ko'a ona ba laran hafoin tau masin, kahur/kedok malu halo didi'ak, hafoin suru tau ba bikan laran.
5. Etu ai-fariña tahan prontu atu serve.

2 NA'AN-BAFA

Ingrediente

- Na'an - karau - 60gr
- Tomate - 50gr
- kinur - 25gr
- Batar uut (Maizena) - ½ gr
- Liis - mean - 1gr
- Liis - mutin - 2gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml
- Bee - 30ml

Preparasaun

1. Na'an-karau ne'ebé prepara ona ko'a ba pedasuk-2 no fase halo moos.
2. Fase tomate halo moos no ko'a tomate ba pedasuk ki'ik.
3. Hamoos liis-mutin, Liis - mean no kinur, hafoin de'u hamutuk to'o mamar.
4. Hatuur taxu ba ahi, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ho kinur ne'ebé de'ut ona hafoin tau tun tomate no batar-uut (maizena) no te'in to'o namlaek.
5. Tau tun na'an-karau ho bee no bafa to'o bee-maran oituan hafoin tempru ho masin, pimenta no kedok husik to'o nakali hafoin hasai tau ba bikan.
6. Na'an bafa prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Lakeru - Japanés - 25gr
- Koto - nurak - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos lakeru-japanés no koto-nurak hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik ai-fariña tahan laiha, bele troka ba marungi-tahan.
- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.5
ESTUDANTE NAIN 1

PAUN HO KOTO-DA'AN, NA'AN NO RABARABA

AI-FUAN FRESKU
• Hudi Tasak - 50 gr

1 PAUN

Ingrediente
• Paun - 75gr

2 KOTO DA'AN

Ingrediente
• Na'an - ruin - 60gr
• Koto - 50gr
• Modo - mutin - 10gr
• Senoura - 10gr
• Liis - mean - 1gr
• Liis - mutin - 2gr
• Masin - ½ gr
• Pimenta - ½ gr
• Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fase koto no na'an ruin halo moos, tau tun koto ho na'an-ruin hamutuk ba sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan hafoin da'an to'o nia testura mamar (kuandu bee-maran koto no na'an-ruin seidauk mamar karik bele tau tan bee atu nune'e koto bele tasak ho di'ak).
2. Hamoos Senoura nia kulit no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
3. Tau tun Senoura ba koto laran no da'an to'o Senoura mamar.
4. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no de'ut hamutuk.
5. Hamoos repollu, ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin fase halo moos.
6. Hatuur taxu iha ahi-matan fui mina ba taxu laran no hein to'o manas hafoin sona liis to'o kor xocolate tau tun repollu ba no sona to'o namlaek, fakar ba koto laran. hafoin tempra ho masin, pimenta no kedok husik to'o nakali didi'ak suru tau ba manku.
7. Modo koto prontu atu serve.

3 FEHUK-ROPA-SONA

Ingrediente
• Fehuk - ropa - 20gr
• Masin - ½ gr
• Mina - 50ml

Preparasaun

1. Hamoos fehuk-ropa nia kulit no ko'a ba pedasuk ki'ik no fase halo moos tau iha basia ida.
2. Tempra fehuk-ropa ho masin.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun fehuk-ropa ba taxu laran no sona to'o kor mean hafoin suru tau ba bikan.
4. Prontu atu serve.

4 MODO RABARABA

Ingrediente
• Modo - mutin- 15gr
• Senoura - 20gr
• Liis - mean - 3gr
• Liis - mutin - 3gr
• Masin - ½ gr
• Pimenta - ½ gr
• Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos Senoura no modo-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kor-xocolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik paun laiha, bele troka ba etu.
- Ba koto, karik na'an-karau laiha, lalika tau na'an.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.5
ESTUDANTE NAIN 1

ETU-KINUR HO IKAN-SONA NO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU-KINUR

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Kinur - u'ut- 15gr
- Masin - ½ gr
- Nuu - been kreme - 30ml

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin , hamoos no fase halo moos.
2. Prepara sanan ida tau foos-mutin ne'ebé fase ona ho nuu-been kreme no kinur u'ut.
3. Hatuur sanan ne'e iha ahi-matan, hafoin tein etu to'o tasak, hafoin suru tau ba bikan.
4. Etu-kinur prontu atu serve

2 IKAN-SONA

Ingrediente

- Ikan - 50gr
- Koto - nurak - 10gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml
- Tomate - Mollu:**
- Tomate - 20gr
- Maskavu (Gulah merah) - 5gr
- Salsa - tahan - 2gr
- Liis - mean - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos ikan nia kikit halo moos no fase halo moos tau iha basia ida hafoin tempru ho masin, derok-masin no pimento.
2. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun ikan ba laran hafoin fila-bá-mai no sona to'o ikan kór-xokolate.
3. Suru ikan ne'ebé tasak ona tau iha bikan laran.
4. Hamoos koto-nurak no fase halo moos hafoin hatuur taxu iha ahi-matan ho mina hodi sona liu tiha. No tau iha bikan ida.
 - Fase, hamoos no ko'a tomate no Liis - mean ba pedasuk ki'ik.
 - Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
 - Tau tun tomate ba taxu laran no tau mós masin, maskavu (gulah merah) ho pimento hafoin fila to'o namlaek tau salsa-tahan, foin hasai no rega ba ikan leten.
 - Prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Modo - mutin - 25gr
- Repollu - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin no repollu hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik Ikan laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.5

ESTUDANTE NAIN 1

PAUN KUKUS NO BAIAM TEMPURA

AI-FUAN FRESKU
• Hudi Tasak - 50 gr

1 PAUN KUKUS

Ingrediente

- Trigu - 250gr
- Bee - morna- 140ml
- Masin - midar - 30gr
- Mina - 30ml
- Masin - ½ gr
- Fermipan - 4.2gr
- Baking powder - 2.5gr

Modo enxe iha laran

- Na'an - rahun - 75gr
- Lakeru - Japanés - 25gr
- Senoura - 25gr
- Ruku - tahan - 2gr
- Masin - ½ gr
- Pimenta - ½ gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

Paun

1. Kahur bee ho masin midar no fermipan hamutuk no kedok to'o masin-midar no fermipan nabeen.
2. Tau trigu basia laran no tau baking powder ho masin ba laran depois kedok to'o kahur-malu didiak.
3. Tau bee ne'ebé kahur ho fermipan no masin-midar ba trigu laran no de'ut.
4. Depois, de'ut to'o trigu tasak oituan tau mina no de'ut filafali haree trigu tasak hanesan kabér di'ak falun trigu ho hena-bokon depois husik to'o minutu 15.
5. Nono bee iha sanan-kukus no sanan-matan kesi ho hena
6. Liu minutu 15 hasai trigu husi basia laran no de'ut liu iha meza leten hodi halo kabuar depois fera trigu ne'e ko'a ba pedasuk-8 no bola halo kabuar no fera klaran hodi enxe modo, enxe hotu bola fali halo kabuar di'ak no tau ba iha bikan taka ho hena iha leten.
7. Bee nakali tau tun trigu ne'e ba laran kukus to'o minutu 10 hasai tau ba bikan

Modo:

1. Hamoos lakeru-japanés ho Senoura kulit depois ko'a ba pedasuk lotuk-lotuk
2. Ko'a liis mean no liis mutin ba pedasuk ki'ik
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas, tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate
4. Depois tau tun na'an-rahun no modo-tahan hirak-ne'e ba taxu laran no tau masin ho pimenta hafoin fila to'o namlaek tau ruku-tahan no suru tau ba bikan laran.
5. Prontu atu serve.

2 TOMATE BUDU

Ingrediente

- Tomate - 20gr
- Salsa tahan - 10gr
- Pimenta - ½gr
- Masin - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fase no ko'a tomate ho salsa-tahan ba pedasuk ki'ik hafoin tau iha bikan ida.
2. Tempra ho masin, pimenta no mina, hotu kedok kahur malu didiak.
3. Budu tomate prontu atu serve.

3 BAIAM TEMPURA

Ingrediente

- Baiam - 20gr
- Trigu - 30gr
- Bee - 30ml
- Liis - mutin - 2gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 100ml

Preparasaun

1. Hamoos no ko'a baiam ba pedasuk lotuk-lotuk hafoin fase halo moos.
2. Piñeira no tau trigu ba basia ida, tau baiam, masin, pimenta no bee, hotu kedok to'o kahur-malu didiak.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun baiam ne'ebé kedok ona ho trigu ba taxu laran no sona to'o kór-xokolate, hafoin hasai tau ba bikan.
4. Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik Baiam laiha, bele troka ba repollu.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

ETU-METAN HO MANU-TOLUN KARÍL NO AI-FARIÑA TAHAN

AI-FUAN FRESKU

• Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU METAN

Ingrediente

• Foos - mutin - 75gr
• Fore - mean - 50gr
• Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos tau iha basia ida.
2. Hamoos fore-mean no fase haloo moos, hafoin tau ba sanan ida ho bee no hatuur iha ahi-matan no da'an to'o nia been kór-metan sai, hafoin hasai fore-isiin .
3. Fase foos-mutin ne'ebé tu ona iha basi laran halo moos no tau tun ba fore been iha sanan laran ho masin no sukat ho bee ba laran, kedok no te'in to'o tasak sai etu-metan no suru tau ba bikan laran.
4. Etu fore-metan prontu atu serve.

2 MANU-TOLUN KARÍL

Ingrediente

• Manu - Tolun Da'an - 50gr
• Nuú -been Kreme - 15ml
• Masin - 1/2 gr
• Pimenta - 1/2 gr
• Masin - ½gr
• Maskavu (gula merah) - 5gr
• Mina - 10ml
- **Temperu Karíl**
• Kinur - 5gr
• Liis - mean - 3gr
• Liis - mutin - 3gr
• Du'ut - Morin - 2gr
• Ai - lia - 2gr
• Derok - Tahan - 2gr

Preparasaun

1. Da'an manu-tolun to'o 15 minute hasai no loke nia kulit.
2. Hamoos no de'ut temperu karíl (kinur, liis-mutin, Liis - mean, derok tahan, duut-morin no ai-lia) nian hamutuk to'o mamar/dodok.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun temperu karíl nia ba no te'in to'o namlaek.
4. Hafoin tau tun nuu-been kreme ba laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e nuu-been kreme nakali la bele nakfera) no tempru ho masin, pimenta no maskavu (gulah merah). Tempra hotu tau tun manu-tolun ba laran no kedok hafoin husik to'o nakali hasai no tau ba bikan.
5. Manu-tolun karíl prontu atu serve.

3 AI-FARIÑA TAHAN

Ingrediente

• Ai - Farina Tahan - 50gr
• Ai- Manas Fuan - boot - 15ml
• Liis - mean - 3gr
• Liis - mutin - 3gr
• Masin - ½gr
• Pimenta - ½gr
• Mina - 2ml

Preparasaun

1. Hamoos ai-manas fuan-boot, Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
2. Hamoos aifarina tahan tau iha sanan ida ho bee.
3. Hatuur sanan ne'ebé iha ona aifarina tahan iha laran, da'an to'o tasak ka mamar hafoin hasai no buti sai nia been tau iha bikan ida.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
5. Tau tun ai-fariña tahan ba taxu laran no tau masin ho pimenta hafoin fila to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
6. Modo ai-farina-tahan prontu atu serve.

OPSIONÁL

• Karik fore-mean laiha, bele troka ba fore seluk.
• Karik manu-tolun laiha, bele troka ba tahu ka tempe.
• Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



MAROTOK HO IKAN SONA NO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Ai - Dila Tasak - 50 gr

1 MAROTOK

Ingrediente

- Foos - mutin - 25gr
- Ai - Farina - 50gr
- Fore - Mean - 50gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Hamoos ai-fariña nia kulit hafoin fera ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase halo moos hafoin tau iha sanan ida ho bee, hatuur iha ahi-matan, da'an to'o nia testura mamar hafoin tau tun ai-fariña ba laran no da'an to'o ai-fariña mamar.
3. Sukat foos, hamoos no fase halo moos hafoin tau tun ba sanan laran no aumenta mós bee oituan no tau masin hafoin kahur/kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak no husik te'in to'o tasak hafoin suru tau ba bikan laran.
4. Marotok prontu atu serve.

2 IKAN SONA

Ingrediente

- Ikan - 60gr
- Derok - masin - 5gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos ikan nia kikit halo moos no fase halo moos tau iha basia ida hafoin tempru ho masin, derok-masin no pimento.
2. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun ikan ba laran hafoin fila-bá-mai no sona to'o ikan kór-xokolate.
3. Suru ikan ne'ebé tasak ona tau iha bikan laran.
4. Ikan sona prontu atu serve.

3 MODO RABARABA (MODO-MUTIN + REPOLLU + SENOURA)

Ingrediente

- Modo - Mutin - 10gr
- Senoura - 20gr
- Repollu - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin, Senoura, repollu no ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo hirak-ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
5. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik Ikan laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



FORE – MUNGU DA'AN HO SENOURA TEMPURA

AI-FUAN FRESKU • Ai - Dila Tasak - 50 gr

1 FORE – MUNGU DA'AN

Ingrediente

- Fore - mungu – 75gr
- Hudi tasak – 15gr
- Lakeru tasak – 15gr
- Nuun - been Kreme – 20ml
- Maskavu (Gulah merah)- 10gr
- Masin – ½gr

Preparasaun

1. Hamoos fore-mungu no fase halo moos.
2. Hamoos lakeru tasak nia kulit no fase halo moos no ko'a ba peaduk-2.
3. Prepara no loke hudi tasak no ko'a ba pedasuk-2.
4. Prepara sanan ida tau bee no fore-mungu ba laran, hafoin hatuur iha ahi-matan, da'an to'o nia testura mamar (da'an to'o oras 1 ho balun) hafoin tau tun lakeru ho hudi ba laran .
5. Daan fore-mungu to'o nakali tau tun nuun-been kreme, maskavu (gulah merah) no masin hafoin kedok to'o nakali didi'ak no suru tau ba manku.
6. Fore-mungu da'an prontu atu serve.

2 SENOURA TEMPURA

Ingrediente

- Senoura- 20gr
- Trigu – 30gr
- Bee - 25ml
- Liis - Mutin - 3gr
- Masin - 1/2 gr
- Pimenta - 1/2 gr
- Mina - 50ml

Preparasaun

1. Hamoos Senoura no fase halo moos hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik-kiik no mihis.
2. Piñeira trigu halo moos (karik presiza).
3. Hamoos liis-mutin no ko'a mihis-mihis tau iha bikan ida.
4. Prepara basia ida, tau trigu ne'ebé prepara ona ho Senoura, masin, pimento, liis no bee hafoin kedok to'o kahur-malu didi'ak.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun trigu ne'ebé kedok hamutuk ona ba taxu laran hafoin fila-bá-mai no sona to'o kór-xokolate no suru tau ba bikan laran.
6. Senoura tempura prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ETU KAHUR HO MANU – TOLUN KARIL NO AI – FARINA TAHAN

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU KAHUR **Ingrediente**

- Foos - mutin - 65gr
- Foos - Mean - 10gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no foos-mean hamoos hafoin fase halo moos no tau iha sanan ki'ik ida hafoin sukat bee ba laran.
2. Hatuur sanan iha ahi-matan no kontinua tein to'o tasak hafoin suru tau ba bikan laran.
3. Etu kahur ´prontu atu serve.

2 MANU – TOLUN KARIL

Ingrediente

- Manu - Tolun da'an - 50gr
- Nuu -been Kreme - 15ml
- Maskavu (Gulah Merah) - 5gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml
- **Temperu Karil**
- Kinur - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Derok -tahan - 3gr
- Duut morin - 2g
- Ai-lia - 2g

Preparasaun

1. Da'an manu-tolun to'o 15 minuto hasai no loke nia kulit tau iha bikan ida.
2. Hamoos no de'ut temperu karil (kinur, liis-mutin, Liis - mean, derok tahan, duut-morin no ai-lia) nian hamutuk to'o mamar/dodok.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun temperu karil nia ba no te'in to'o namlaek.
4. Hafoin tau tun nuu-been kreme ba laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e nuu-been kreme nakali la bele nakfera) no tempra ho masin, pimenta no maskavu (gulah merah). Tempra hotu tau tun manu-tolun ba laran no kedok hafoin husik to'o nakali hasai no tau ba bikan.
5. Manu-tolun karil prontu atu serve.

3 AI – FARINA TAHAN

Ingrediente

- Ai- farina tahan - 50 gr
- Ai- manas Fuan - boot - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos ai-manas fuan-boot, Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
2. Hamoos ai-fariña tahan tau iha sanan ida ho bee.
3. Hatuur sanan ne'ebé iha ona ai-fariña tahan iha laran, da'an to'o tasak ka mamar hafoin hasai no buti sai nia been tau iha bikan ida.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
5. Tau tun ai-fariña tahan ba taxu laran no tau masin ho pimenta hafoin fila to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
6. Modo aifarina-tahan prontu atu serve.

4 REPOLLU BUDU

Ingrediente

- Repollu - 15gr
- Tomate - 5gr
- Liis - mean - 2gr
- Liis-mutin - 2gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fase repollu no ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin no fase tomate halo moos hafoin ko'a idaidak ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
3. Prepara basia ida tau repollu, liis ho tomate ne'ebé ko'a ona ba laran, tempra ho masin, pimenta no mina hotu kedok to'o namlaek no suru sai tau iha bikan laran.
4. Budu-repollu prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik manu-tolun laiha, bele troka ba tahu ka tempe.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



SASORO LAKERU HO NA'AN – BIFE NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 SASORO LAKERU

Ingrediente

- Foos - mutin - 60gr
- Lakeru - 50gr
- Masin - ½ gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos tau iha basia ida.
2. Hamoos marungi-tahan hafoin fase halo moos tau iha bikan ida.
3. Hamoos lakeru nia kulit, ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik hafoin fase halo moos.
4. Prepara sanan ida tau lakeru ba laran ho bee hatuur iha ahi-matan hafoin da'an to'o nia testura mamar (da'an to'o minuutu 30) hafoin tau tun foos , marungi no masin hafoin sukat ho bee ba laran.
5. Kedok foos, lakeru no marungi halo didi'ak no tein to'o tasak sai sasoro lakeru.
6. Sasoro lakeru prontu atu serve.

2 NA'AN BIFE

Ingrediente

- Na'an Karau – 60gr
- Tomate – 20gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Loru - Tahan - 1gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 20ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an karau ba pedasuk ki'ik-ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Fase tomate halo moos hafoin ko'a halo pedasuk ki'ik-ki'ik.
3. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin de'ut hamutuk to'o dodok.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ne'ebé de'ut hamutuk ona sona to'o kór-xokolate, hafoin tau tun tomate ba no te'in to'o namlaek.
5. Tau tun na'an-karau ho bee ba laran no husik bee-maran oituan hafoin tempru ho masin, pimenta no loru-tahan ba no kedok no hanono to'o to'o na'an mamar hafoin suru tau ba bikan laran.
6. Na'an-bife prontu atu serve.

3 MODO RABARABA (SENOURA + REPOLLU)

Ingrediente

- Senoura– 20gr
- Repollu – 20gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

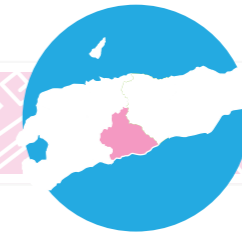
Preparasaun

1. Hamoos Senoura, repollu no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel





MUNISÍPIU MANUFAHI

Manufahi ho naran koñesidu ho Same, ne'ebé lokaliza iha Parte-Sentrál ho hale'u ho foho aas sira hanesan foho-Kablaki, Manufahi, Liurai iha Fahinehan, sira kuda kafé no ai-han lokál sira. Munisípiu refere fronteira ho munisípiu Manatuto (Parte-Leste), munisípiu Ainaro (Parte-Oeste), munisípiu Aileu (Parte-Norte), no tasi-timór (Parte-Súl). Munisípiu Manufahi iha postu administrativu hamutuk haat (4) mak hanesan: Alas, Fatuberliu, Same no Turiskai ne'ebé konstitui ba suku ruanulu-resin-ida (21). Tuir dadus jeografikamente Manufahi iha populasauntotál hamutuk rihun neenulu atus neenulu-resin-lima (60,665), tuir sensus uma-kain iha tinan (2022). Populasaun sira iha Manufahi ko'alia lian Tetun-terik, Mambae no Laklei, nomós iha comunidade ki'ik balun ko'alia lian Bunak no Kemak. Maibé maioria populasaun barak mak ko'alia lian Mambae.

Ai-han lokál ne'ebé fásil atu hetan iha munisípiu Manufahi mak: foos, paun, lakeru tasak, ai-farina, fehuk-ropa, na'an-karau, tahu, manu-tolun, nuu-been, fore-tali, batar, fore-mean, tahu, koto-nurak, fore-mungu-been, tomate, modo-tahan, repollu, Senoura, lakeru-japaun, lakeru-dikin, ai-fariña tahan, hudi-dubun, kanku, modo-mutin, ai-fuan, ai-nanás, hudi-tasak, pateka no ai-dila tasak. No hanesan mós munisípiu sira seluk ne'ebé iha ai-han, modo no ai-fuan balun ne'ebé iha tuir nia tempu. Klima iha Manufahi mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé fahe ba época rua kada tinan bailoron no udan. Époka udan hahú husi fulan-Maiu to'o fulan-Jullu ne'ebé udan baibain mai semana ida dala rua. Tuirmai husi fulan-Novembru to'o Abril, udan sei mai loroloron. Époka bailoron hahú husi fulan-Agostu to'o fulan-Outubru ne'ebé konvoka rai-manas no rai-maran. Tuir istória Manufahi mós hanesan

munisípiu sira seluk ne'ebé iha istória rasik ba ninia naran refere "Manufahi fahe ba liafuan rua: Maun no fahe ka Manu no fahi. Depende ba versaun ida, tuir istória iha tinan rihun ida atus sia sanulu-resin-ida (1911) to'o tinan rihun ida atus sia sanulu-resin-rua (1912), maun-alin na'in-haat fahe tiha rai Manufahi ba sira na'in-haat idak-idak. Maibé rai refere maun ida husi na'in-haat mak fahe. No iha istória Seluk tempu ne'ebá iha manu no fahi semo ba foho no fatin barak, ikusmai sira hanaran ba fali Manufahi."

Iha Manufahi tempu bá bazar, negociante sira fa'an produktu lokál sira tuir tempu bailoron ka udan. Tan ne'e ekipa jestaun programa merenda eskolar liuhosi koziñeiru sira sosa ai-han balun direktamente iha to'os no barak mak bá sosa iha merkadu ka bazar. Tuir dadus husi Ministériu Edukasaun (ME) iha tinan (2020-2021) mensiona katak iha munisípiu Manufahi totál eskola husi Ensinu Báziku 1º, 2º, to'o 3º siklu, eskola hamutuk atus ida ruanulu-resin-hitu (127) no totál estudante hamutuk rihun sanulu-resin-lima atus tolu tolunulu-resin-hitu (15,337). Menú ba merenda eskolár iha munisípiu refere totál menú hamutuk sanulu (10). Ba loron-segunda to'o loron-sesta ne'ebé fahe etapa rua mak; etapa dahuluk no daruak hanesan opsional. Ba ai-han sira-ne'e bele utiliza tuir nia tempu maibé depende ba nia kombinasau konba kustu mantein. Ai-han şira-ne'e utiliza ai-han lokál, fasil atu hetan no iha valór nutrisaun aas. 🏠

ETU FORE-MEAN HO NA'AN SATE NO MODO-BEEN

AI-FUAN FRESKU

• Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU FORE-MEAN

Ingrediente

- Foos-mutin -75gr
- Fore mean -30gr
- Masin- ½gr

Preparasaun

1. Sukat Foos - mutin no hamoos halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase haloo moos, hafoin tau ba sanan ida ho bee no hatuur iha ahi-matan no da'an to'o nia been kór-mean, hafoin hasai fore-isin.
3. Fase foos-mutin halo moos no tau tun ba iha sanan laran ho masin no sukat ho bee ba laran.
4. Kontinua te'in etu to'o tasak sai etu-metan, no suru tau ba bikan laran.
5. Etu mean prontu atu serve.

2 NA'AN RUIN DAAN

Ingrediente

- Na'an - karau ruin - 60gr
- Repollu - 15gr
- Senoura - 15gr
- Liis mean - 3gr
- Liis mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10gr

Preparasaun

1. Fase na'an-ruin halo moos tau iha sasan ida ho bee.
2. Hatuur sanan ne'ebé ho na'an no bee ba ahi-matan hafoin da'an to'o nia testura mamar (kuandu bee-maran na'an-ruin seidak mamar karik, bele tau tan bee atu nune'e na'an bele tasak ho di'ak)
3. Hamoos agriaun hafoin fase halo moos.
4. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin de'ut hamutuk halo dodok.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran sona to'o kó-xokolate hafoin tau agriaun ba no sona to'o namlaek hafoin akar ba na'an-ruin laran.
6. Tempra na'an-ruin ho masin, pimenta no kedok hafoin to'o nakali hasai no tau ba manku.
7. Na'an-ruin da'an prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Ai-fariña tahan - 20gr
- Hudi-dubun - 20gr
- Liis mean - 3gr
- Liis mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos ai-dila-funan, hudi dubun no fase halo moos.
2. Prepara sanan ida, tau hudi-dubun ba ho bee hafoin hatuur iha ahi-matan no eskalda too mamar, hasai no buti sai nia been, eskalda moos ai-fariña tahan ho meius ne'ebé hanesan.
3. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba taxu laran no sona to'o kór-xokolate.
5. Tau tun ai-fariña tahan no hudi-dubun dala ida ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan.
6. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fore-mean laiha, bele uza fore seluk.
- Karik na'an-ruin laiha, bele uza na'an-isin.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.5

ESTUDANTE NAIN 1

SOPA LAKERU – TASAK HO NA’AN TUNU NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU
• Ai - nanás -Tasak - 50 gr

1 SOPA LAKERU

Ingrediente

- Lakeru - tasak - 50gr
- Paun- 75gr
- Nuun-ben kreme- 30ml
- Liis - mutin – 3gr
- Ai-lia – 2gr
- Masin – ½gr

Preparasaun

1. Hamoos lakeru-tasak nia kulit, ko’a ba pedasuk 6 hafoin fase halo moos.
2. Hamoos ai - lia no liis-mutin halo moos.
3. Tau lakeru iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan no da’an ho liis - mutin to’o nia testura mamar hafoin hasai hodi ta’is para hasai nia been hafoin tau ba dulas-fatin (blender) laran ho nuun-been kreme no ai-lia hafoin dulas to’o dodok.
4. Hasai lakeru ne’ebé dulas ona tau ba iha taxu laran ho masin hafoin hanono to’o nakali (tenke kedok hela de’it atu nune’e la bele mutuk iha okos) hafoin suru tau ba manku.
5. Sopa lakeru prontu atu serve.

2 NA’AN TUNU

Ingrediente

- Na’an - karau – 60gr
- Batar - u’ut (maizena)- ½gr
- Liis - Bombai – 2gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml
- Bee – 30ml

Preparasaun

1. Hamoos no de’ut Liis - mean no liis-mutin hamutuk halo dodok.
2. Fase na’an karau halo moos tau iha basia ida.
3. Tempra na’an-karau ho masin, pimenta no liis ne’ebé de’ut ona.
4. Sunu ai to ahi - klaak.
5. Tunu na’an-karau iha ahi-klaak to’o kór-xokolate hafoin hasai no ko’a ba pedasuk naruk.
6. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to’o manas hafoin ko’a liis bombai no tau tun ba hafoin tau na’an tunu ne’e ba laran, tau ho bee no tempra ho masin, pimenta no batar-uut.
7. Hein to’o bee nakali hafoin hasai tau ba bikan laran.
8. Prontu atu serve.

3 RABARABA (KANKU + AI – MANAS BOOT)

Ingrediente

- Kanku- 50gr
- Aimanas bo’ot – 5gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos kanku halo moos hafoin tesi halo badak-badak hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no ai-manas fuan-boot hafoin ko’a ida-idak ba pedasuk ki’ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to’o manas hafoin tau liis no ai-manas ba laran no sona to’o kór-xokolate.
4. Tau tun kanku ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to’o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo kanku prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na’an-karau laiha, bele troka ba na’an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne’ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.5

ESTUDANTE NAIN 1

ETU HAKMERIK HO TAHU KARIL NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU
• Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU HAKMERIK

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Ai-fariña - tahan - 10 gr
- Kami - 2gr
- Ai-lia - 2gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin, hamoos no fase halo moos. Hafoin tau foos ba sanan ida sukat ho Bee no hatuur iha ahi-matan hafoin te'in etu halo tasak.
2. Hamoos aifarina-tahan, tau iha sanan ida ho bee, hafoin hatuur iha ahi-matan no da'an ai-fariña tahan to'o nia testura mamar hafoin hasai para buti nia been sai no ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
3. Hasai kamii nia kulit prepara iha bikan ida, hatuur taxu iha ahi-matan hein to'o manas hafoin sona kamii to'o kór-metan oituan no hasai de'ut to'o rahun didi'ak.
4. Hamoos ai-lia halo moos hafoin de'ut halo dodok tau iha bikan ida.
5. Prepara basia ida tau etu tasak, aifarina-tahan ne'ebé ko'a ona inklui kami hafoin kahur hamutuk no tau ai-lia ne'ebé de'ut ona ho masin hafoin kahur/ kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak.
6. Etu hakmerik prontu atu serve.

2 TAHU KARIL

Ingrediente

- Tahu - 50gr
- Fehuk - ropa - 10gr
- Fore-tali - 10gr
- Nuu-ben Kreme - 15ml
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Maskavu (Gulah merah) - 5gr
- Mina - 10ml

Tempeirus karil

- Kinur - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Derok tahan - 2gr
- Du'ut - morin - 2gr
- Ai-lia - 2gr

Preparasaun

1. Ko'a tahu ba pedasuk ki'ik
2. Fase fore-tali no ko'a halo naruk oituan.
3. Hamoos fehuk-ropa nia kulit no fase halo moos hafoin ko'a ka fera ba-6.
4. Hamoos no de'ut temperu karil (liis-mutin, Liis - mean, kinur) nian hamutuk to'o dodok.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau temperus karil nian ba laran no sona to'o kór-xokolate.
6. Tau tun nuu-been kreme ba taxu laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e nuu-been kreme nakali la bele nakfera) to'o nakali, tempru ho masin, pimenta no maskavu (gula merah), hafoin tau tun fore-tali ho fehuk-ropa ba laran no kedok to'o nakali no fehuk-ropa ho fore-tali mamar hafoin tau tahu no te'in to'o tasak no hasai tau ba bikan.
7. Prontu atu serve.

3 RABARABA (MODO MUTIN + REPOLLU + SENOURA)

Ingrediente

- Modo mutin - 10gr
- Senoura - 20gr
- Repollu - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos Senoura, modo-mutin no repollu hafoin ko'a modo hirak-ne'e ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik tahu laiha, bele troka ba tempe.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.5

ESTUDANTE NAIN 1

SASORO SENOURA HO MANU – TOLUN OMELETE NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Hudi Tasak - 50 gr

1 SASORO SENOURA

Ingrediente

- Foos - mutin - 60gr
- Senoura- 30 gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos Senoura nia kulit fase halo moos hafoinko'a pedasuk ki'ik.
2. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
3. Tau Senoura iha sanan ida ho bee hafoin hatuur iha ahi-matan, da'an to'o nia testura mamar (da'an to'o minu 30) hafoin fase foos halo moos tau ba laran ho masin no sukat ho bee ba laran.
4. Te'in to'o tasak sai sasoro-Senoura.

2 MANU – TOLUN OMELETE

Ingrediente

- Manu-tolun - 60gr
- Koto - nurak - 30gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 20ml

Tomate Mollu

- Tomate - 20gr
- Maskavu (Gulah merah) - 5gr
- Salsa - tahan - 2gr
- Liis - mean - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fera manu-tolun ne'e ba iha basia ki'ik ida.
 2. Fase koto-nurak hafoin ko'a ba pedasuk lotuk.
 3. Tempura manu-tolun ho masin, pimenta no kahur koto-nurak ba laran.
 4. Kedok/ baku manu-tolun ho garfu to'o sai grosu.
 5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to' manas hafoin tau manu-tolun ba taxu laran no halo sai kabuar no mihis, hotu lulun manu-tolun halo sai naruk no sona to'o mean hasai ba bikan.
- Fase tomate no hamoos Liis - mean hafoin ko'a ida-idak ba pedasuk ki'ik.
 - Hamoos no fase salsa tahan hafoin ko'a lotuk-2.
 - Hatuur taxu iha ahi-matan fui mina ba taxu laran hein manas tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
 - Tau tun tomate ba taxu laran no masin, maskavu (gula merah) ho pimenta hafoin fila to'o namlaek tau salsa-tahan hafoin hasai rega ba manu-tolun leten.
 - Prontu atu serve.

3 RABARABA (LAKERU JAPANÉS DIKIN NO FUAN)

Ingrediente

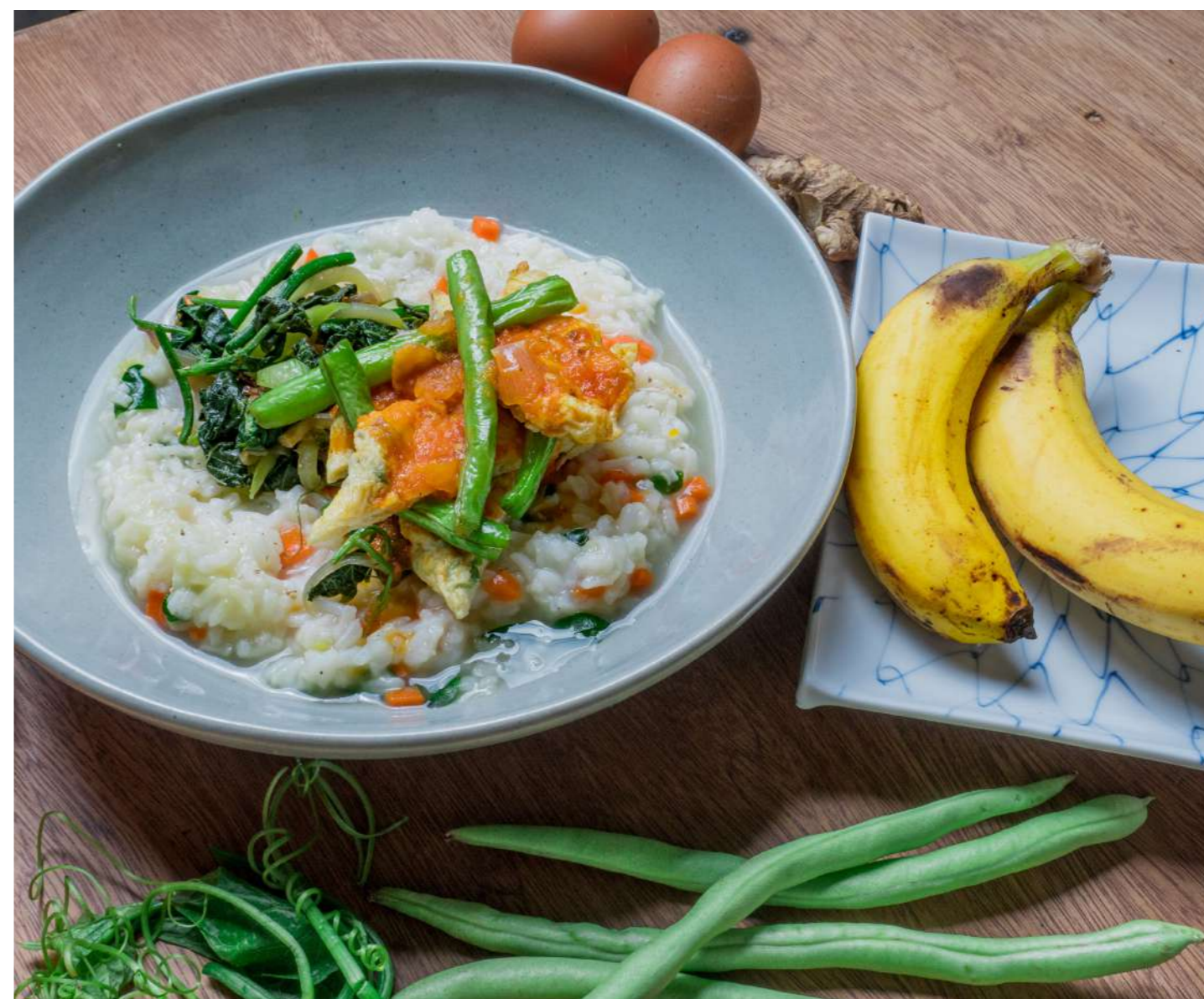
- Lakeru - Japanés - 25gr
- Lakeru - Japanés - dikin - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos lakeru-japonés nia kulit no nia dikin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempura ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik lakeru-japanés dikin ho fuan laiha, bele troka modo-tahan ne'ebé mak iha.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.5
ESTUDANTE NAIN 1

FORE – MUNGU – DA’AN HO REPOLLU TEMPURA

AI-FUAN FRESKU
• Ai - dila - Tasak - 50 gr

1 FORE – MUNGU – DA’AN

Ingrediente

- Fore-mungu – 75gr
- Hudi tasak – 15gr
- Ai-fariña – 15gr
- Nuun-been Krete – 50ml
- Modo Mutin – 10gr
- Maskavu (Gula merah) - 10gr
- Masin – ½gr

Preparasaun

1. Hamoos fore-mungu no fase halo moos.
2. Hamoos ai-fariña ko’a pedasuk-2 no fase halo moos.
3. Hamoos modo-mutin no fase halo moos.
4. Hamoos hudi-tasak nia kulit hafoin ko’a pedasuk-pedasuk.
5. Hatuur sanan ida ida ahi-matan tau fore-mungu ho bee hodi da’an to’o nia testura mamar (da’an to’o oras ida ho balun) hafoin tau tun ai-fariña no hudi ba laran,
6. Hein to’o nakali/tasak tau tun nuun-been krete, modo-mutin, maskavu (gula merah) no masin hafoin kedok to’o nakali didiak no hasai tau ba manku.
7. Fore-mungu da’an prantu atu serve

2 REPOLLU TEMPURA

Ingrediente

- Repollu - 20gr
- Trigu - 30 gr
- Bee - 25 gr
- Liis- mutin - 3 gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 100 ml

Preparasaun

1. Fase no ko’a repollu ho pedasuk lotuk.
2. Piñeira trigu no tau iha basia ida hafoin tau repollu, masin, pimenta no bee hotu kedok to’o kahur-malu didiak.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hafoin tau tun trigu ne’ebé kedok ona no sona to’o kór-xokolate, hafoin hasai tau ba bikan.
4. Prantu atu serve.

OPSIONÁL

• Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne’ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

ETU HO NA'AN RUIN DA'AN NO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Abakate Tasak - 50 gr

1 ETU MUTIN

Ingrediente

- Foos mutin - 75gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin, hamoos hafoin fase halo moos tau iha sanan ida ho bee.
2. Hatuur sanan iha ahi-matan no tein foos to'o tasak hafoin suru tau ba bikan laran.
3. Etu prontu atu serve.

2 NA'AN RUIN DA'AN

Ingrediente

- Na'an - karau ruin - 60gr
- Angriaun - 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fase na'an-ruin halo moos tau iha sasan ida ho bee.
2. Hatuur sanan ne'ebé ho na'an no bee ba ahi-matan hafoin da'an to'o nia testura mamar (kuandu bee-maran na'an-ruin seidauk mamar karik, bele tau tan bee atu nune'e na'an bele tasak ho di'ak)
3. Hamoos agriaun hafoin fase halo moos.
4. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin de'ut hamutuk halo dodok.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran sona to'o kó-xokolate hafoin tau agriaun ba no sona to'o namlaek hafoin akar ba na'an-ruin laran.
6. Tempira na'an-ruin ho masin, pimenta no kedok hafoin to'o nakali hasai no tau ba manku.
7. Na'an-ruin da'an prontu atu serve.

3 MODO RABARABA (ANGRIAUN + REPOLLU)

Ingrediente

- Angriaun - 10gr
- Repollu - 30gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos agriaun, repollu no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempira ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan.
5. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-ruin laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Karik agriaun laiha, bele troka ba modo-mutin.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



FEHUK MIDAR KROKETES HO NA'AN MANU Bafa NO MODO METAN

AI-FUAN FRESKU

• Hudi Tasak - 50 gr

1 FEHUK MIDAR KROKETES

Ingrediente

- Fehuk midar da'an - 30gr
- Terigu - 50 gr
- Liis tahan - 5gr
- Manu - tolun - 10gr
- Pimenta - ½gr
- Masin - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Prepara trigu no piñeira halo moos (karik presiza).
2. Hamoos liis-tahan fase halo moos hafoin ko'a lotuk-lotuk tau iha bikan ida.
3. De'ut fehuk-midar ne'ebé da'an tasak ona iha basia ki'ik ida halo rahun hafoin tau liis tahan ba laran.
4. Tau tun trigu, masin, pimenta no manu-tolun ba laran hafoin kedok to'o kahur-malu didi'ak.
5. Bola fehuk halo kabuar (kuandu fehuk belit iha liman laran kose trigu ba liman laran foin bola halo kabuar fali)
6. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin sona fehuk ne'ebé bola ona no fila-bá-mai to'o kór-mean hafoin suru tau ba bikan laran.
7. Fehuk-mida kroketes pruntu atu serve.

2 NA'AN BIFE

Ingrediente

- Na'an Karau - 60gr
- Tomate - 20gr
- Liis mean - 3gr
- Liis mutin - 3gr
- Loru - Tahan - 1gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 20ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an karau ba pedasuk ki'ik-ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Fase tomate halo moos hafoin ko'a halo pedasuk ki'ik-ki'ik.
3. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin de'ut hamutuk to'o dodok.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ne'ebé de'ut hamutuk ona sona to'o kór-xokolate, hafoin tau tun tomate ba no te'in to'o namlaek.
5. Tau tun na'an-karau ho bee ba laran no husik bee-maran oituan hafoin tempra ho masin, pimenta no loru-tahan ba no kedok no hanono to'o to'o na'an mamar hafoin suru tau ba bikan laran.
6. Na'an-bife pruntu atu serve.

3 MODO RABARABA (SENOURA + MODO - MUTIN)

Ingrediente

- Senoura- 20gr
- Modo - Mutin - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin, Senoura no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-tahan hirak-ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan.
5. Modo rabaraba pruntu atu serve.

4 REPOLLU BUDU

Ingrediente

- Repollu - 20gr
- Tomate - 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fase repollu halo moos no ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin no fase tomate halo moos hafoin ko'a ida-idak ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
3. Prepara basia ki'ik ida, tau repollu, liis no tomate ne'ebé ko'a ona no kahur hamutuk.
4. Tempra ho masin, pimenta no mina hotu kedok to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
5. Budu repollu pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fehuk-midar laiha, bele troka ba talas.
- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



FEHUK MIDAR SONA HO IKAN MARAN BUDU NO HUDI DUBUN

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 FEHUK – MIDAR

Ingrediente

- Fehuk - Midar – 20
- Trigu – 30gr
- Masin – ½gr
- Bee - 50ml
- Mina – 50ml

Preparasaun

1. Hamoos fehuk-midar nia kulit fase halo moos hafoin ko'a iha ai-kabelak para mihis nato'on.
2. Prepata trigu no piñeira halo moos (karik presiza).
3. Prepara basia ida tau trigu ba basia nato'on hafoin tau fehuk-midar, masin no bee hotu kedok to'o kahur-malu didi'ak.
4. Tau mina ba taxu manas, hein mina to'o manas tau tun trigu ne'ebé kedok ona ba laran no sona to'o kór-xokolate hotu hasai tau ba bikan.

2 IKAN MARAN BUDU

Ingrediente

- Ikan maran – 60gr
- Tomate – 15gr
- Liis - mean – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos Liis - mean no fase tomate halo moos hafoin ko'a ida-idak ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
2. Hoban ikan-maran ho bee manas to'o minutu 20 hafoin ko'a ikan isin ba pedasuk ki'ik.
3. Prepara basia ki'ik ida tau ikan ne'ebé prepara ona, Liis - mean, tomate, masin no pimenta hafoin kedok to'o kahur-malu didi'ak no suru tau ba bikan laran.
4. Ikan maran budu prontu atu serve.

3 MODO HUDI DUBUN

Ingrediente

- Hudi - dubun- 50gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamo'os no fase hudi dubun halo moos, tau ba sanan ida ho bee, hafoin hatuur ba iha ahi-matan no da'an hudi-dubun to'o tasak ka mamar ,hasai no buti sai nia been tau iha basia ida.
2. Hamoos liis mean, liis mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun hudi-dubun ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan .
5. Modo hudi-dubun prontu atu serve.

4 AI – FARINA SONA

- ##### Ingrediente
- Ai - farina - 20gr
 - Masin – ½gr

Preparasaun

1. Hamoos hudi kulit no fera hodi fuan-ida ba pedasauk rua.
2. Tempra hudi ne'ebé ko'a ona ho masin hafoin kedok to'o kahur-malu didi'ak.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun hudi ba taxu laran fila-bá-mai no sona to'o kór-xokolate no suru tau ba bikan laran.
4. Hudi sona prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik ikan-maran laiha, bele troka ba na'an-maran.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ROTOK HO NA'AN – SONA NO BRINJELA MIDAR – SIIN

AI-FUAN FRESKU
• Hudi Tasak - 50 gr

1 ROTOK
Ingrediente

- Foos - mutin – 25gr
- Ai - farina – 50gr
- Marungi - tahan 5gr
- Masin – ½gr

Preparasaun

1. Hamoos ai-fariña nia kulit no fera ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Sukat foos-mutin no hamoos fos halo moos.
3. Hamoos marungi-tahan tau iha bikan ida.
4. Prepara sanan ida tau aifarina ho bee ba laran, hafoin hatuur iha ahi-matan da'an ai-fariña ne'e to'o nia testura mamar hafoin fase foos ho marungi-tahan tau tun ba laran no aumenta mós bee oituan, tau masin no kahur/kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak hafoin te'in to'o tasak no suru tau ba bikan laran.
5. Rotok pruntu atu serve.

2 NA'AN SONA

Ingrediente

- Na'an Karau - 50gr
- Liis Mutin –3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 15 ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an ba pedasuk-pedasuk hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin no de'ut halo dodok.
3. Prepara basia ida tau na'an, liis-mutin, masin no pimenta hafoin kedok.
4. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun na'an ba taxu laran , fila-bá-mai no sona to'o kór-xokolate.
5. Suru na'an ne'ebé tasak ona tau ba bikan laran.
6. Na'an sona pruntu atu serve.

3 BRINJELA MIDAR – SIIN

Ingrediente

- Brinjela – 50gr
- Sukaer - ben – 10ml
- Maskavu (Gulah merah) – 5gr
- Tomate – 10gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 100ml

Preparasaun

1. Hamoos liis-mutin no Liis - mean hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
2. Hamoos berinjala no ko'a halo kabuar-kabuar hafoin hafe halo moos.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba tasau laran hein to'o manas hafoin sona berinjala to'o kór-xokolate no suru tau iha bikan ida.
4. Hatuur fali taxu moos ida iha ahi-matan, fui mina oituan (kanuru han ida) ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis no tomate ba laran no sona to'o namlaek.
5. Tau tun berinjala ba taxu laran no tau sukaer-been, masin ho pimenta no maskavu (gula merah) hafoin fila to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
6. Brinjela midar-siin pronto atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



MAROTOK HO MANU – TOLUN SONA NO RABARABA

AI-FUAN FRESKU • Ai - Dila Tasak - 50 gr

1 MAROTOK

Ingrediente

- Foos mutin – 75gr
- Fehuk - midar– 30gr
- Fore - mean– 50gr
- Masin – ½gr

Preparasaun

1. Hamoos fehuk-mida nia kulit hafoin fera ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase halo moos hafoin tau iha sanan ida ho bee, hatuur iha ahi-matan, da'an to'o nia testura mamar hafoin tau tun fehuk-midar ba laran no da'an to'o mamar.
3. Sukat foos, hamoos no fase halo moos hafoin tau tun ba sanan laran hafoin aumta mós bee oituan, tau masin no kahur/kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak hafoin husik te'in to'o tasak no suru tau ba bikan.
4. Marotok prontu atu serve.

2 MANU – TOLUN SONA

Ingrediente

- Manu - Tolun – 60gr
- Salsa - Tahan – 10gr
- Repollu – 10gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos salsa-tahan no fase halo moos hafoin ko'a lotuk-lotuk tau iha bikan ida.
2. Hamoos repollu ko'a halo ki'ik-ki'ik no fase halo moos.
3. Fera manu-tolun ne'e ba iha basia ki'ik ida.
4. Tempra manu-tolun ne'ebé iha ona basia laran ho masin, pimenta no salsa-tahan no repollu ne'ebé prepara ona ba basia laran.
5. Kedok/ baku manu-tolun ho garfu to'o sai grosu.
6. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau manu-tolun ba taxu laran no halo sai kabuar no mihis, hafoin lulun manu-tolun halo sai naruk, fila-bá-mai no sona to'o mean no suru tau ba bikan laran.
7. Manu-tolun sona prontu atu serve.

3 MODO RABARABA (KANKU + BAIAM)

Ingrediente

- Kanku – 25gr
- Ai-dila funan – 25gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos ai-dila-funan, hudi dubun no fase halo moos.
2. Prepara sanan ida, tau hudi-dubun ba ho bee hafoin hatuur iha ahi-matan no eskalda too mamar, hasai no buti sai nia been, eskalda moos ai-dila-funan ho meius ne'ebé hanesan.
3. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba taxu laran no sona to'o kór-xokolate.
5. Tau tun ai-dila funan no hudi-dubun dala ida ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan.
6. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel





OÉCUSSE

Oécusse mós koñesidu ho naran Oécusse-Ambeno, ne'ebé lokaliza iha Parte-Oeste, Timor-Leste. Munisípiu ne'e hanesan illa ketak ida husi rai-Timor-Leste ne'ebé lokaliza mesak hamutuk ho illa Indonésia nia. Iha munisípiu refere iha natar, foho no tasi. No fasil atu hetan ai-han lokál no ai-han tasi ne'ebé fresku. Munisípiu refere konstitui ba suku sanulu-resin-ualu (18). Tuir dadus jeografikamente Oécusse iha populasautotál hamutuk rihun ualunulu atus neen ualunulu-resin-lima (80,685), tuir sensus uma-kain iha tinan (2022). Populasaun sira iha Oécusse ko'alia lian Baikenu.

Ai-han lokál ne'ebé fasil atu hetan iha munisípiu Oécusse mak: foos, paun, ai-farina, batar-ikis, lakeru, na'an-karau, manu-tolun, ikan, koto, tempe, fore-tali fore-metan, fehuk-ropa, tomate, Senoura, modo-tahan, marungi-tahan, biam, repollu, modo-metan, modo manu-kelen, ai-fariña tahan, ai-fuan, ai-dila tasak no hudi-tasak. No hanesan mós munisípiu sira seluk ne'ebé iha ai-han, modo no ai-fuan balun iha tuir nia tempu. Klima iha Oécusse mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé fahe ba époka rua kada tinan bailoron no udan. Époka udan hahú husi fulan-Dezembriu to'o fulan Abril no époka bailoron hahú husi fulan-Maiu to'o fulan Novembriu. Tuir istória Oécusse hanesan mós munisípiu sira seluk ne'ebé iha istória rasik ba ninia naran refere "Oé-Cusse ka Oekussi mai husi lian Baikenu, "Oe" signifika bee no "Kussi" signifika buli, ho nune'e Oe-Kussi katak "Buli bee".

Iha Oécusse tempu ba bazar negosiante sira fa'an produktu lokál sira tuir tempu bailoron ka udan. Tan ne'e ekipa jestaun programa merenda eskolar liuhosi koziñeiru

sira sosa ai-han balun direktamente iha to'os no barak mak bá sosa iha merkadu ka bazar. Tuir dadus husi Ministériu Edukasaun (ME) iha tinan (2020-2021) mensiona katak iha munisípiu Oécusse totál eskola husi Ensinu Báziku 1º, 2º, to'o 3º siklu, eskola hamutuk sianulu-resin-ida (91) no totál estudante hamutuk rihun sanulu-resin-sia atus rua limanulu-resin-rua (19,252). Menú ba merenda eskolár iha munisípiu refere totál menú hamutuk sanulu (10). Ba laron-segunda to'o laron-sesta ne'ebé fahe etapa rua mak; etapa dahuluk no daruak hanesan opsonál. Ba ai-han sira-ne'e bele utiliza tuir nia tempu maibé depende ba nia kombinasau konba kustu mantein. Ai-han şira-ne'e utiliza ai-han lokál, fásil atu hetan no iha valór nutrisaun aas.



ETU MARUNGI-TAHAN HO KOTO-DA'AN NA'AN-RUIN NO MODO-METAN

AI-FUAN FRESKU

• Ai - dila Tasak - 50 gr

1 ETU MARUNGI

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Marungi - tahan - 10gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
2. Hamoos marungi-tahan no fase halo moos hafoin tau hamutuk ho foos iha sasan ida.
3. Sukat bee ba sanan laran, hatuur iha ahi-matan no te'in halo tasak hafoin tau ba bikan.
4. Prontu atu serve.

2 KOTO-DA'AN

Ingrediente

- Na'an karau ruin - 60gr
- Koto - 50gr
- Repollu - 15gr
- Senoura - 15gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fase koto no na'an ruin halo moos, tau tun koto ho na'an-ruin hamutuk ba sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan hafoin da'an to'o nia testura mamar (kuandu bee-maran koto no na'an-ruin seidauk mamar karik bele tau tan bee atu nune'e koto bele tasak ho di'ak).
2. Hamoos Senoura nia kulit no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
3. Tau tun Senoura ba koto laran no da'an to'o Senoura mamar.
4. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no de'ut hamutuk.
5. Hamoos repollu, ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin fase halo moos.
6. Hatuur taxu iha ahi-matan fui mina ba taxu laran no hein to'o manas hafoin sona liis to'o kor xocolate tau tun repollu ba no sona to'o namlaek, fakar ba koto laran. hafoin tempru ho masin, pimenta no kedok husik to'o nakali didi'ak suru tau ba manku.
7. Modo koto prontu atu serve.

3 MODO METAN

Ingrediente

- Modo metan - 50gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos no fase modo-metan no ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos no ko'a Liis - mean no liis-mutin ba pedasuk ki'ik
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kor-xocolate.
4. Tau tun modo-metan ba taxu laran tau masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Ba koto, karik na'an karau-ruin laiha, lalika tau na'an.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.5
ESTUDANTE NAIN 1

SASORO LAKERU HO TEMPE FILA NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU
• Hudi Tasak - 50 gr

1 SASORO LAKERU

Ingrediente

- Foos - mutin - 60gr
- Lakeru - 50gr
- Marungi - tahan - 5gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos tau iha basia ida.
2. Hamoos marungi-tahan hafoin fase halo moos tau iha bikan ida.
3. Hamoos lakeru nia kulit, ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik hafoin fase halo moos.
4. Prepara sanan ida tau lakeru ba laran ho bee hatuur iha ahi-matan hafoin da'an to'o nia testura mamar (da'an to'o minu 30) hafoin tau tun foos , marungi no masin hafoin sukat ho bee ba laran.
5. Kedok foos, lakeru no marungi halo didi'ak no tein to'o tasak sai sasoro lakeru.
6. Sasoro lakeru prontu atu serve.

2 TEMPE FILA

Ingrediente

- Tempe - 50gr
- Fore-tali - 20gr
- Repollu - Japaun - 15gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Ko'a tempe ba pedasuk naruk.
2. Hamoos modo manu-kelen no fore-talin, ko'a halo naruk hafoin fase halo moos.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun tempe ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Hamoos no ko'a Liis - mean no liis-mutin ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
6. Tau tun modo-manu kelen no fore0talin ba taxu laran no tau masin ho pimento hafoin fila to'o namlaek no tau tempe no kedok hafoin hasai tau ba bikan laran.
7. Prontu atu serve.

3 RABARABA (SENOURA + REPOLLU)

Ingrediente

- Senoura- 20gr
- Repollu - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos Senoura no repollu hafoin ko'a modo hirak-ne'e ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo Prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik Tempe laiha, bele troka ba tahu ka manu-tolun.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.5

ETU FORE-METAN HO MANU-TOLUN-DA'AN NO MODO AI-FARINA-TAHAN

AI-FUAN FRESKU • Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU FORE-METAN

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Fore - metan - 50gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
2. Hamoos fore-metan no fase haloo moos, hafoin tau ba sanan ida ho bee no hatuur iha ahi-matan no da'an to'o nia been kór-metan, hafoin hasai fore-isin.
3. Fase foos-mutin halo moos no tau tun ba ha sanan laran ho masin no sukat ho bee ba laran.
4. Kontinua te'in etu to'o tasak sai etu-metan, no suru tau ba bikan laran.
5. Etu metan pruntu atu serve.

2 MANU-TOLUN DA'AN

Ingrediente

- Manu - tolun - 60gr
- Fehuk - ropa - 15gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Molhu tomate:

- Tomate - 20gr
- Maskavu (Gulah merah) - 5gr
- Salsa - tahan - 2gr
- Liis - mean - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Da'an manu-tolun to'o tasak no hasai nia kulit.
2. Hamoos fehuk-ropa nia kulit no ko'a ba pedasuk-6 hafoin fase halo moos.

- Base tomate halo moos no ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
- Hamoos no ko'a Liis - mean ba pedasuk ki'ik.
- Hamoos no fase salsa-tahan halo moos hafoin ko'a lotuk-lotuk.
- Hatuur taxua iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
- Tau tun tomate ba taxu laran tempru ho masin, maskavu (gula merah), pimenta no fehuk-ropa hafoin fila to'o namlaek/ tasak hafoin tau salsa-tahan ba taxu laran kedok ho hein to'o nakali no hasai rega ba manu-tolun leten.
- Pruntu atu serve.

3 MODO AI-FARIÑA TAHAN

Ingrediente

- Modo ai -farina - tahan - 50gr
- Ai - manas bot - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos aifarina-tahan tau iha sanan ida ho bee hafoin da'an to'o nia testura mamar hasai no buti sai nia been no ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no ai-manas fuan-boot hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis no ai-manas fuan-boot no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun ai-fariña tahan ne'ebé prepara ona ba taxu laran, tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan laran.
5. Modo ai-fariña tahan pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fore-metan laiha, bele troka ba fore seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.5

ESTUDANTE NAIN 1



ETU BATAR-IKIS HO NA'AN-BAFA NO MODO-BEEN

AI-FUAN FRESKU
• Ai - Dila tasak - 50 gr

1 ETU BATAR-IKIS

Ingrediente

- Foos - mutin - 60gr
- Batar - ikis - 15gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos batar ikis no foos-mutin halo moos.
2. Tau batar-ikis iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan, da'an to'o nia testura mamar (da'an to'o minu 30) hafoin fase foos-mutin tau tun ba no sukat ho bee ba laran.
3. Te'in batar ikis ho foos-mutin to'o tasak didiak hafoin suru tau ba bikan.
4. Etu batar ikis prontu atu serve

2 NA'AN-BAFA

Ingrediente

- Na'an - karau - 60gr
- Tomate - 20gr
- Batar u'ut (maizena) - ½gr
- kinur - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml
- Bee - 100ml

Preparasaun

1. Na'an-karau ne'ebé prepara ona ko'a ba pedasuk-2 no fase halo moos.
2. Fase tomate halo moos no ko'a tomate ba pedasuk ki'ik.
3. Hamoos liis-mutin, Liis - mean no kinur, hafoin de'u hamutuk to'o mamar.
4. Hatuur taxu ba ahi, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ho kinur ne'ebé de'ut ona hafoin tau tun tomate no batar-ut (maizena) no te'in to'o namlaek.
5. Tau tun na'an-karau ho bee no bafa to'o bee-maran oituan hafoin tempru ho masin, pimenta no kedok husik to'o nakali hafoin hasai tau ba bikan.
6. Na'an bafa prontu atu serve.

3 MODO BEEN (REPOLLU + BAIAM + AI-LIA)

Ingrediente

- Repollu - 25gr
- Baiam - 25gr
- Ai- lia - 2gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Bee - 30ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-baiam no repollu no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin no ko'a ba pedasuk-pedasuk.
3. Tau bee iha sanan ida hatuur iha ahi-matan hafoin nono to'o nakali.
4. Tau tun Liis - mean, liis-mutin, masin no pimenta iha sanan laran hafoin tau tun modo-tahan baiam ho repollu ba laran no kedok. Taka sanan-matan no hein to'o nakali dala ida tan hafoin suru tau ba manku.
5. Modo-been prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik batar-ikis laiha, bele troka ba fore seluk.
- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

\$0.5

ESTUDANTE NAIN 1

PAUN TUNU HO AI-FARIÑA KUKUS (BA EMA-NAIN 3)

AI-FUAN FRESKU

• Ai - Dila tasak - 50 gr

1 PAUN

Ingrediente

- Paun – 75gr
- Manu - tolun - da’an – 60gr
- Brinjela – 30gr

Molhu tomate:

- Tomate – 20gr
- Maskavu (Gulah merah) – 5gr
- Salsa - tahan – 2gr
- Liis - mean – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Fera paun ba-2 no tunu ba iha ahi-klaak to’o kór-xokolate hasai tau ba bikan.
2. Fera manu-tolun da’an ba-2 no tau iha paun leten.
3. Fase no ko’a berinjala ba pedasuk naruk no mihis, hafoin sona to’o berinjala namla’ek hasai tau ba manu-tolun leten.
 - Fase tomate no hamoos Liis - mean hafoin ko’a ba pedasuk ki’ik.
 - Hamoos no fase salsa-tahan halo moos hafoin ko’a lotuk-lotuk.
 - Fui mina ba taxu hatuur iha ahi-matan hein mina to’o manas tau tun liis ba laran no sona to’o kór-xokolate.
 - Tau tun tomate ba taxu laran no tau masin, maskavu ho pimenta hafoin fila to’o namlaek tau salsa-tahan hafoin hasai no rega ba manu-tolun leten.
 - Prontu atu serve.

2 AI-FARIÑA KUKUS

Ingrediente

- Ai - farina – 180gr
- Masin midar – 30gr
- Formas hodi kukus - kuadradu

Preparasaun

1. Nono bee iha sanan-kukus no kesi hena ba sanan-matan
2. Hamoos ai-fariña kulit no fase halo moos.
3. Dulas/parut ai-fariña ba iha basia laran hafoin kahur ho masin-midar.
4. Tau ai-fariña hodi hatuur iha sanan-kukus laran hodi kukus no taka sanan-matan metin.
5. Hein to’o minutu 20 hasai no tau ba bikan.
6. Ai-fariña kukus prontu atu serve.

OPSIONÁL

• Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne’ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.5
ESTUDANTE NAIN 1

ETU FORE-MEAN HO MANU –TOLUN DA’AN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU
• Hudi - Tasak - 50 gr

1 ETU FORE-MEAN

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Fore-mean – 50 gr
- Masin – ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase haloo moos, hafoin tau ba sanan ida ho bee no hatuur iha ahi-matan no da’an to’o nia been kór-mean, hafoin hasai fore- isin .
3. Fase foos-mutin halo moos no tau tun ba fore been iha sanan laran ho masin no sukat ho bee ba laran.
4. Hatuur ba ahi-matan no te’in to’o tasak sai etu-metan, no suru tau ba bikan laran.
5. Etu-mean prontu atu serve.

2 MANU-TOLUN DA’AN

Ingrediente

- Manu - tolun – 60gr
- Tomate – 20gr
- Liis - bombay – 5gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Da’an manu-tolun ho bee to’o minutu 15 hafoin tisi sai bee no hasai manu-tolun nia kulit
2. Fase tomate halo moos no ko’a ba pedasuk ki’ik-kiik.
3. Hamoos Liis - mean, liis-bombai no liis-mutin no ko’a ba pedasuk ki’ik-ki’ik
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to’o manas hafoin tau Liis - mean, liis-bombai no liis-mutin sona to’o kór-xokolate tau tun to- mate ba laran temprá ho masin no pimenta hafoin fila to’o namlaek foin tau tun manu-tolun ba laran no hein to’o minutu 5.
5. Hasai tau ba bikan laran.
6. Manu-tolun da’an prontu atu serve.

3 MODO HUDI DUBUN

Ingrediente

- Hudi - dubun – 50gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamo’os no fase hudi dubun halo moos, tau ba sanan ida ho bee, hafoin hatuur ba iha ahi-matan no da’an hudi-dubun to’o tasak ka mamar ,hasai no buti sai nia been tau iha basia ida.
2. Hamoos liis mean, liis mutin no ko’a ba pedasuk ki’ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to’o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to’o kór-xokolate.
4. Tau tun hudi-dubun ne’ebé prepara ona ba taxu laran temprá ho masin no pimenta hafoin fila to’o namlaek no hasai tau ba bikan .
5. Modo hudi-dubun prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fore-mean laiha, bele troka ba fore seluk.
- Karik manu-tolun laiha, bele troka ba tahu ka tempe.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne’ebé mak disponivel



ETU HO NA'AN-DA'AN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila - Tasak - 50 gr

1 ETU-MUTIN

Ingrediente

• Foos - mutin - 75gr
• Masin - ½grl

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin, hamoos hafoin fase halo moos tau iha sanan ida sukat ho bee ba laran .
2. Hatuur sanan ne'e iha ahi-matan, tein to'o tasak suru tau ba bikan laran.
3. Etu prontu atu serve.

2 NA'AN-DA'AN

Ingrediente

• Na'an - manu - 60gr
• Masin - ½gr
• Du'ut-morin - 2gr
• Pimenta - ½gr
• Bee - 100ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an-manu ba pedasuk-2 hafoin safe halo moos.
2. Prepara sanan ida, tau na'an ba sana laran ho bee hatuur iha ahi-matan hafoin da'an na'an to'o mamar (kuandu na'an seidauk mamar no karik bee-maran bele aumenta bee).
3. Tempra na'an-manu ho du'ut-morin, masin no pimenta hafoin husik naka-li-nakali to'o tasak, hafoin suru tau ba bikan laran.
4. Na'an manu da'an prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

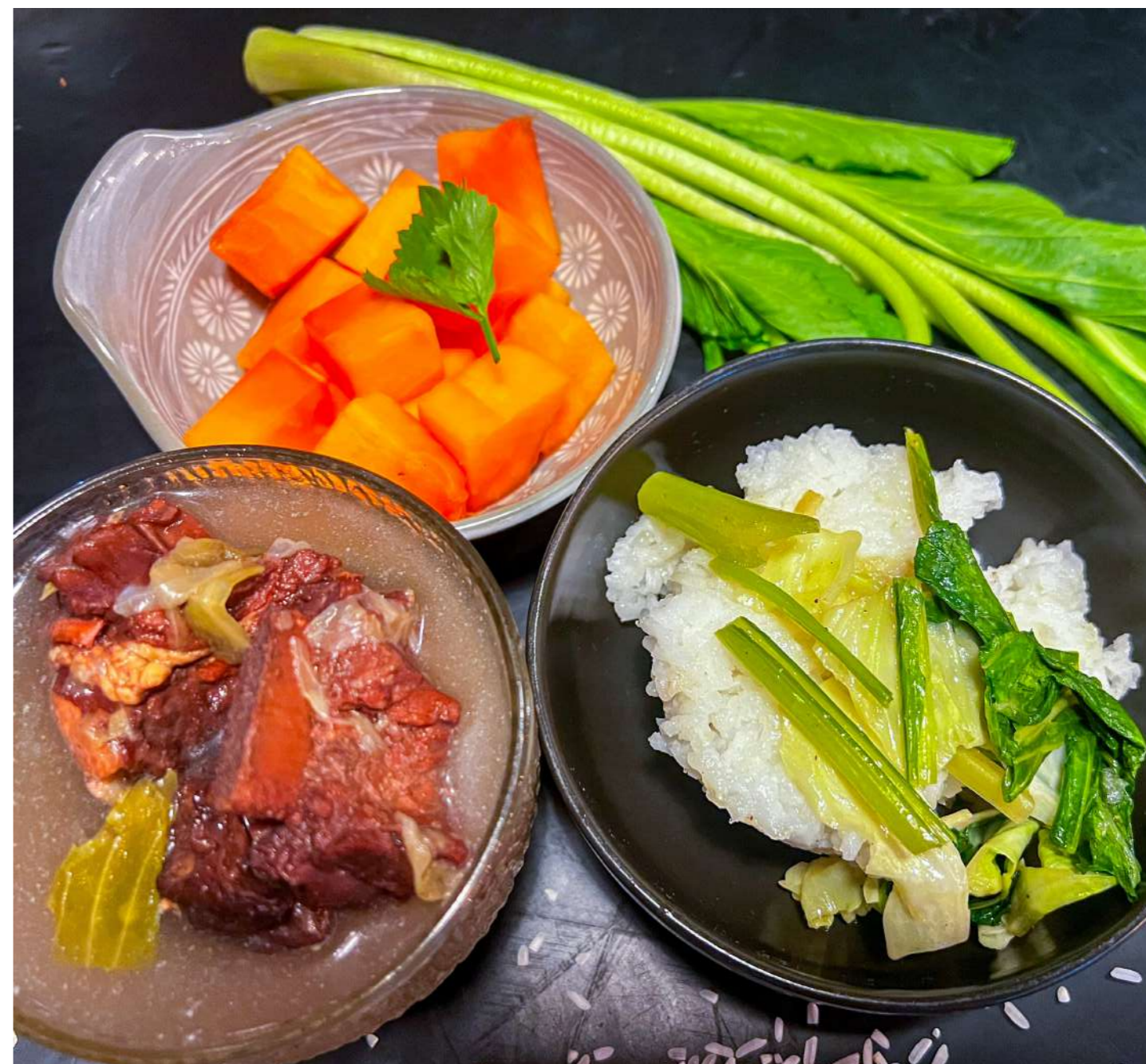
• Modo - mutin - 20gr
• Repollu - 20gr
• Liis - mean - 3gr
• Liis - mutin - 3gr
• Masin - ½gr
• Pimenta - ½gr
• Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin, repollu no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan.
5. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

• Karik na'an-manu laiha, bele troka ba na'an seluk.
• Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ROKOK HO MANU-TOLUN SONA NO MODO-KANKU

AI-FUAN FRESKU

• Ai-dila - Tasak - 50 gr

1 ROTOK

Ingrediente

- Foos - mutin - 25gr
- Ai - farina - 50gr
- Marungi - tahan - 5gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos ai-fariña nia kulit no fera ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Sukat foos-mutin no hamoos fos halo moos.
3. Hamoos marungi-tahan tau iha bikan ida.
4. Tau aifarina iha sanan ida ho bee, hafoin hatuur iha ahi-matan, da'an ai-fariña ne'e to'o nia testura mamar hafoin fase foos ho marungi-tahan tau tun ba laran no aumenta mós bee oituan, tau masin no kahur/kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak hafoin te'in to'o tasak no suru tau ba bikan.
5. Rotok pruntu atu serve.

2 MANU-TOLUN SONA

Ingrediente

- Manu-tolun - 60gr
- Salsa-tahan - 10kg
- Repollu - 10gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos repollu no ko'a ba pedasauk ki'ik-ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos no fase salsa-tahan halo moos hafoin ko'a lotuk-lotuk tau iha bikan ida.
3. Fera manu-tolun ne'e ba iha basia ki'ik ida.
4. Tempra manu-tolun ho masin no pimenta hafoin tau salsa-tahan no repollu ba.
5. Kedok/ baku manu-tolun ho garfu to'o sai grosu.
6. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau manu-tolun ba taxu laran, halo sai kabuar no mihis, hafoin lulun manu-tolun halo sai naruk, fila-bá-mai no sona to'o mean no suru tau ba bikan laran.
7. Manu-tolun sona pruntu atu serve.

3 MODO-KANKU

Ingrediente

- Kanku - 50gr
- Ai-manas fuan-boot - 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos kanku no ko'a ba pedasauk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean, ai-manas fuan-boot no liis-mutin hafoin jko'a ida-idak ba pedasauk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun kanku ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
5. Modo kanku pruntu atu serve.

OPSIONÁL

• Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ETU-KINUR HO NA'AN-BAFA NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Hudi - Tasak - 50 gr

1 ETU-KINUR

Ingrediente

- Foos-mutin - 75gr
- Kinur-u'ut- 15gr
- Masin - ½gr
- Nuub-ben kreme - 30ml

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin , hamoos no fase halo moos.
2. Prepara sanan ida tau foos-mutin ne'ebé fase ona ho nuu-been kreme no kinur u'ut.
3. Hatuur sanan ne'e iha ahi-matan, hafoin tein etu to'o tasak, hafoin suru tau ba bikan.
4. Etu-kinur prontu atu serve.

2 NA'AN-BAFA

Ingrediente

- Na'an-karau - 60gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 2ml
- Tomate - 20gr
- Kinur - 3gr
- Ruku-Tahan - 5gr

Preparasaun

1. Ko'a na'an karau halo pedasuk kiik no fase halo moos tau iha bikan ida.
2. Hamoos Liis - mean, Liis-mutin no kinur, hafoin de'ut hamutuk to'o dodok.
3. Fase tomate no ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis no kinur ne'ebé de'ut ona ba laran no sona to'o kór-xokolate hafoin tau tun tomate no fila to'o namlaek oituan hafoin tau na'an-karau ba laran tempru ho masin, pimento, ruku no aumenta bee oituan ba laran hafoin bafa to'o minutu 20.
5. Hasai tau ba bikan.
6. Na'an bafa prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Modo-mutin - 25gr
- Repollu - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin, repollu no ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan.
5. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



MAROTOK HO NA'AN MIDAR-SIIN NO MODO-DUBUN

AI-FUAN FRESKU

• Hudi - Tasak - 50 gr

1 MAROTOK

Ingrediente

- Foos-mutin – 75gr
- Fehuk-midar – 30gr
- Fore-mean – 50gr
- Masin – ½gr

Preparasaun

1. Hamoos fehuk-midar nia kulit hafoin fera ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase halo moos hafoin tau iha sanan ida ho bee, hatuur iha ahi-matan, da'an to'o nia testura mamar hafoin tau tun fehuk-midar ba laran no da'an to'o mamar.
3. Sukat foos, hamoos no fase halo moos hafoin tau tun ba sanan laran hafoin aumenta mós bee oituan no tau masin hafoin kahur/kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak hafoin husik te'in to'o tasak no hasai tau ba bikan.
4. Marotok prontu atu serve.

2 NA'AN MIDAR-SIIN

Ingrediente

- Na'an-Fahi – 25gr
- Sukaer-been – 5gr
- Maskavu (gula merah) - 5gr
- Tomate – 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 15ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an-fahi halo kabuar no fase halo moos.
2. Hamoos liis-mutin, Liis - mean no tomate hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina no hein to'o manas hafoin sona na'an-fahi ne'ebé prepara ona to'o kór-xokolate, hasai atu iha bikan ida.
4. Hatuur taxu moos ida iha ahi-matan, fui mina oituan (kanuru han ida) ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis no tomate ba laran no sona to'o namlaek.
5. Tau tun na'an-fahi ba taxu laran no tau sukaer-been, masin, pimenta no maskavu (gula merah) hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
6. Na'an-fahi midar-siin prontu atu serve.

3 MODO HUDI-DUBUN

Ingrediente

- Hudi-dubun- 50gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis-mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamo'os no fase hudi dubun halo moos, tau ba sanan ida ho bee, hafoin hatuur ba iha ahi-matan no da'an hudi-dubun to'o tasak ka mamar ,hasai no buti sai nia been tau iha basia ida.
2. Hamoos liis mean, liis mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun hudi-dubun ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan .
5. Modo hudi-dubun prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-fahi laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel





MUNISÍPIU VIQUEQUE

Viqueque lokaliza iha Parte-Leste, Timor-Leste nian. Iha munisípiu refere besik foho, mota no tasi, foho ne'ebé aas mak foho Mundo-Perdido. No fasil atu hetan ai-han lokál no ai-fuan fresku sira. Munisípiu refere fronteira ho munisípiu Lautém (Parte-Leste), tasi-timór (Parte-Súl), munisípiu Manatuto (Parte-Oeste) no munisípiu Baucau (Parte-Norte). Munisípiu Viqueque iha postu administrativu hamutuk lima (5) mak hanesan: Lacluta, Ossú, Uatucarbau, Uatulari no Viqueque-Vila ne'ebé konstitui ba suku tolunulu-resin-noon (36). Tuir dadus jeografikamente Viqueque iha populasautotal hamutuk rihun ualunulu atus ida hitunulu-resin-noon (80,176), tuir sensus uma-kain iha tinan (2022). Populasaun sira iha Viqueque ko'alia lian Maksae, Tetun-terik, Kairui no Naueti.

Ai-han lokál ne'ebé fasil atu hetan iha munisípiu Viqueque mak: foos, paun, fehuk-midar, fehuk-ropa, fore-mean, koto, nuu-been, tomate, na'an-karau, manu-tolun, ikan, na'an-manu, modo-tahan, ai-fariña tahan, ai-dila funan, hudi-dubun, modo-mutin, modo-metan, repollu, Senoura, berinjala, ai-fuan fresku, ai-dila tasak no pateka. Viqueque hanesan mós munisípiu sira seluk ne'ebé iha ai-han, modo no ai-fuan balun iha tuir nia tempu. Klima iha Viqueque mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé fahe ba époka rua kada tinan bailoron no udan. Époka udan hahú husi fulan-Novembru to'o fulan-Juñu. Époka bailoron hahú husi fulan-Jullu to'o fulan-Setembru. Tuir istória Viqueque mós hanesan munisípiu sira seluk ne'ebé iha istória rasik ba ninia naran refere "Viqueque mai husi lian Tetun-terik, We (Be) + Keke (Kelu). Tuir istória tempu uluk iha Viqueque, ne'ebé ema husi fatin rua: komandu Bibilutun no komandu Luka. Grupu rua ne'e iha família idak-idak no sira iha sira-nian liurai rasik ne'ebé mak maun-alin.

Iha loron ida, liurai husi Luka rona katak ema husi Wehali mai iha rai Luka liuhusi Suai, Same no Manatuto. Ema sira-ne'e rona katak sira-nia hun mai husi ema Wekeke, nune'e liurai Na'iluleki haruka nia asuwa'in sira atu ba halo funu hasoru ema sira-ne'e. Iha dalan sira sente hamrook nune'e sira la'o ba buka bee no konsege hetan bee-matan ida. Iha bee-matan refere ferik ida mak kuru hela bee no ferik ne'e kuru mós ba liurai refere. Bainhira ferik ne'e fó bee ba komandante, komandante ne'e tesi ferik ne'e nian liman tanba ferik ne'e tau kelu/keke. No lori ba liurai Na'iluleki. Ferik ne'e nian liman sira tau iha hali-laliman nia leten no keke ne'e liurai Luca hasa'e tiha ba iha fatin aas, atu nune'e hali ne'e kmoruk ida-ne'ebé hanaran Wekeke."

Iha Viqueque tempu bá bazar negosiante sira fa'an produtu lokál sira tuir tempu bailoron ka udan. Tan ne'e ekipa jestaun programa merenda eskolar liuhosi koziñeiru sira sosa ai-han balun direktamente iha to'os no barak mak bá sosa iha merkadu ka bazar. Tuir dadus husi Ministériu Edukasaun (ME) iha tinan (2020-2021) mensiona katak iha munisípiu Viqueque total eskola husi Ensinu Báziku 1º, 2º, to'o 3º siklu, eskola hamutuk atus ida tolunulu-resin-noon (136) no total estudante hamutuk rihun ruanulu atus sia-resin-noon (20,906). Menú ba merenda eskolar iha munisípiu refere total menú hamutuk sanulu (10). Ba loron-segunda to'o loron-sesta ne'ebé fahe etapa rua mak; etapa dahuluk no daruak hanesan opsional. Ba ai-han sira-ne'e bele utiliza tuir nia tempu maibé depende ba nia kombinasau kona-ba kustu mantein. Ai-han sira-ne'e utiliza ai-han lokál, fásil atu hetan no iha valór nutrisau aas.



MAROTOK HO NA'AN-KARAU-BAFA NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU
• Ai - dila Tasak - 50 gr

1 MAROTOK
Ingrediente

- Foos - mutin – 75gr
- Fehuk - midar – 30gr
- Fore - mean- 50gr
- Masin – ½gr

Preparasaun

1. Hamoos fehuk nia kulit hafoin fera ba pedasuk ki'ik no fase halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase halo moos hafoin tau iha sanan ida ho bee, da'an to'o nia testura mamar hafoin tau tun fehuk-midar ba laran no da'an to'o fehuk-midar mamar.
3. Sukat foos, hamoos no fase halo moos hafoin tau tun ba sanan laran hafoin aumenta mós bee oituan no tau masin hafoin kahur/kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak hafoin husik te'in to'o tasak no hasai tau ba bikan.
4. Marotok prontu atu serve.

NA'AN-BAFA

2 Ingrediente

- Na'an - karau – 60gr
- Fehuk - ropa – 20gr
- Nuu - been Kreme – 15ml
- Liis - mutin – 3gr
- Liis - mean – 3gr
- Tomate – 5gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Maskavu (Gulah merah) – 5gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Na'an-karau ne'ebé prepara ona ko'a ba pedasuk-2 no fase halo moos.
2. Fase tomate halo moos no ko'a tomate ba pedasuk ki'ik.
3. Hamoos liis-mutin, Liis - mean no kinur, hafoin de'u hamutuk to'o mamar.
4. Hatuur taxu ba ahi, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ho kinur ne'ebé de'ut ona hafoin tau tun tomate no te'in to'o namlaek.
5. Tau tun na'an-karau ho bee no bafa to'o bee-maran oituan hafoin tau nuu-been kreme no tempru ho masin, pimenta no kedok hela de'it (atu nune'e nuu-been keta hakfera) to'o nakali hafoin hasai tau ba bikan.
6. Na'an bafa prontu atu serve.

3 MODO RABARABA
Ingrediente

- Ai - dila - funan – 25gr
- Hudi - dubun- 25gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis - mutin – 3gr
- Masin – ½gr
- Pimenta – ½gr
- Mina – 10ml

Preparasaun

1. Hamoos ai-dila funan no fase halo moos tau iha sanan ho bee hafoin hatuur iha ahi-matan no skalda to'o mamar hafoin hasai buti-sai nia been.
2. Hamoos ai-dila okir no koa ki'ik-ki'ik no skalda to'o tasak ka mamar hafoin hasai no buti sai nia been.
3. Hamoos liis mean no liis mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
5. Tau tun ai-dila funan no ai-dila okir ba taxu laran tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
6. Modo prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Karik hudi-dubun laiha, bele troka ba modo-tahan seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE						VITAMINA					MINERAIS					

KUSTU (USD)

ETU HAKMERIK HO MANU-TOLUN KARIL NO MODO RABARBA

AI-FUAN FRESKU

• Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU HAKMERIK

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Ai - farina - tahan - 10gr
- Kami - 2gr
- Ai - lia - 2gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin, hamoos no fase halo moos. Hafoin tau foos ba sanan ida sukat ho Bee no hatuur iha ahi-matan hafoin te'in etu halo tasak.
2. Hamoos aifarina-tahan, tau iha sanan ida ho bee, hafoin hatuur iha ahi-matan no da'an ai-fariña tahan to'o nia testura mamar hafoin hasai para buti nia been sai no ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
3. Hasai kamii nia kulit prepara iha bikan ida, hatuur taxu iha ahi-matan hein to'o manas hafoin sona kamii to'o kór-metan oituan no hasai de'ut to'o rahun didi'ak.
4. Hamoos Ai-lia halo moos hafoin de'ut halo dodok tau iha bikan ida.
5. Prepara basia ida tau etu tasak, aifarina-tahan ne'ebé ko'a ona inklui kami hafoin kahur hamutuk no tau ai-lia ne'ebé de'ut ona ho masin hafoin kahur/ kedok hamutuk to'o kahur-malu didi'ak.
6. Etu hakmerik prontu atu serve.

2 MANU-TOLUN KARIL

Ingrediente

- Manu - tolun - 60gr
- Fehuk - ropa - 25gr
- Nuu - been Kreme - 15ml
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Maskavu (Gulah merah) - 5gr
- Mina - 10ml

Tempeirus karil

- Kinur - 5gr
- Liis - mean - 2gr
- Liis - mutin - 2gr
- Derok - tahan - 1gr
- Du'ut - morin - 2gr
- Ai - lia - 2gr

Preparasaun

1. Da'an manu-tolun to'o tasak hafoin hasai nia kulit.
2. Hamoos fehuk-ropa nia kulit no fera ba pedasuk-6 hafoin fase halo moos.
3. Hamoos no dDe'ut temperu karil nian hamutuk Kinur, liis-mutin, Liis - mean, ai-lia)
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun temperu karil nia tun ba no te'in to'o namlaek.
5. Tau tun nuu-been kreme ba laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e nuu-been kreme nakali la bele nakfera) to'o nakali, tempra ho masin, pimenta no maskavu (gula merah). Tempra hotu tau tun manu-tolun ho fehuk-ropa ba laran no kedok to'o nakali no fehuk-ropa tasak hafoin hasai tau ba bikan.
6. Prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Ai - dila - funan - 25gr
- Ai - dila - okir - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos ai-dila funan no fase halo moos tau iha sanan ho bee hafoin hatuur iha ahi-matan no skalda to'o mamar hafoin hasai buti-sai nia been.
2. Hamoos ai-dila okir no koa ki'ik-ki'ik no skalda to'o tasak ka mamar hafoin hasai no buti sai nia been.
3. Hamoos liis mean no liis mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
5. Tau tun ai-dila funan no ai-dila okir ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
6. Modo prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik ai-dila okir laiha, bele uza ai-dila fuan babain.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

SOPA KOTO HO IKAN-SABOKO NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Ai-nanás Tasak - 50 gr

1 SOPA KOTO

Ingrediente

- Koto - 50gr
- Paun masin - 75gr
- Nu'u - been kreme- 30ml
- Liis - mutin - 3gr
- Ai - lia - 2gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos koto no fase halo moos.
2. Prepara paun masin iha bikan ida.
3. Hamoos Ai-lia no liis-mutin halo moos.
4. Tau koto iha sanan ida ho bee hatuur iha ahi-matan no da'an ho liis-mutin to'o nia testura mamar, hafoin ta'is koto para hasai nia been no tau ba dulas-fatin (blender) laran ho nuu-been kreme no ai-lia hafoin dulas to'o dodok.
5. Hasai koto ne'ebé dulas ona tau ba iha taxu laran ho masin hafoin hatuur iha ahi-matan hanono to'o nakali (tenke kedok hela de'it atu nune'e la bele mutuk iha okos) hafoin suru tau ba manku.
6. Sopa koto prontu atu serve ho paun-masin

2 IKAN-SABOKO

Ingrediente

- Ikan - 60gr
- Sukaer - tahan - 2gr
- Hudi - tahan
- Masin - ½gr
- Derok - masin - 10gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml (kanuru han 1)

Preparasaun

1. Hamoos ikan nia kikit no hasai nia teen hafoin fase halo moos tau iha basi ida.
2. Prepara hudi-tahan, sukaer tahan, derok, pimento no masin.
3. Tempra ikan ho sukaer-tahan, masin, derok-masin, pimenta no mina.
4. Sunu ai to'o klaak, hafoin falun ikan ne'ebé tempra ona iha hudi-tahan hafoin tau iha rede tunu-ikan nian.
5. Tunu ikan ne'ebé falun ona iha ahi klaak leten, fila-bá-mai (atu nune'e labele motuk) to'o tasak.
6. Ikan saboko prontu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

- Modo - mutin - 25gr
- Senoura - 25gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-mutin no Senoura nia kulit hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Prontu atu serve.

OPSIONÁL

• Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA				MINERAIS									

KUSTU (USD)

ETU FORE-MEAN HO MANU-TOLUN KARIL NO BRINJELA MIDAR-SIIN

AI-FUAN FRESKU

- Hudi Tasak - 50 gr

1 ETU FORE-MEAN

Ingrediente

- Foos - mutin - 75gr
- Fore - mean - 30gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase haloo moos, hafoin tau ba sanan ida ho bee no hatuur iha ahi-matan no da'an to'o nia been kór-mean, hafoin hasai fore-isin.
3. Fase foos-mutin halo moos no tau tun ba ha sanan laran ho masin no sukat ho bee ba laran.
4. Kontinua te'in etu to'o tasak sai etu-mean, no suru tau ba bikan laran.
5. Etu mean prontu atu serve.

2 MANU-TOLUN KARIL

Ingrediente

- Manu - tolun - 60gr
- Ai - farina - tahan - 15kg
- Nuú - ben Kreme - 15ml
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Maskavu (Gulah merah) - 5gr
- Mina - 10ml

Tempeirus karil

- Kinur - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Derok - tahan - 2gr
- Du'ut morin - 2gr
- Ai - lia - 2gr

Preparasaun

1. Da'an manu-tolun to'o tasak hafoin hasai nia kulit.
2. Hamoos aifarina -tahan no tau iha sanan ida ho bee da'an iha ahi-matan to'o tasak ka mamar hafoin hasai no buti sai nia been.
3. Hamoos (liis-mena, liis-mutin no kinur) hafoin de'ut hamutuk halo dodok.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fu mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin sona temperu ne'ebé prepara ona to'o namlaek.
5. Tau tun nuu-been kreme ba laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e nuu-been kreme nakali la bele nakfera) to'o nakali, tempra ho masin, pimenta no maskavu (gula merah). hafoin tau manu-tolun ho ai-fariña tahan ba laran, kedok no husik to'o nakali/tasak hafoin suru tau ba bikan laran.
6. Manu tolun karil prontu atu serve.

3 BRINJELA MIDAR-SIIN

Ingrediente

- Brinjela - 50gr
- Sukaer - ben -15ml
- Maskavu (Gulah merah) - 10gr
- Tomate - 5gr
- Liis - mean - 1gr
- Liis - mutin - 2gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 100ml

Preparasaun

1. Hamoos berinjala no ko'a kabuar -2 hafoin hatuur taxu iha ahi-matan fui mina ba taxu laran hein to'o mana hafoin sona brinjela to'o kór-xokolate no suru tau ba bikan.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no fase tomate halo moos hafoin ko'a idak ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina oituan (kanuru han ida) ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau liis no tomate ba laran no sona to'o namlaek
4. Tau tun berinjala ba taxu laran no tau sukaer-been, masin ho pimenta no maskavu (gulah merah) hafoin fila to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
5. Brinjela mida-siin prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fore-mean laiha, bele troka ba fore seluk.
- Karik manu-tolun laiha, bele troka ba tahu ho tempe.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

\$0.5

ESTUDANTE NAIN 1

FEHUK-MIDAR KROKETES HO NA'AN MANU BAFÁ NO MODO-METAN

AI-FUAN FRESKU

• Hudi Tasak - 50 gr

1 FEHUK-MIDAR KROKETES

Ingrediente

- Fehuk - midar - da'an - 30gr
- Trigu - 50gr
- Liis - tahan - 5gr
- Manu - tolun - 10gr
- Pimenta - ½gr
- Masin - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. De'ut fehuk-midar ne'ebé da'an tasak ona iha basia ki'ik ida hafoin fase liis-tahan no ko'a lotuk-2 no tau ba laran.
2. Tau trigu, masin, pimenta no manu-tolun ba laran no kedok to'o ka-hur-malu didi'ak.
3. Bbola fehuk sai kabuar (kuandu fehuk belit iha liman laran kose trigu ba liman laran foin bola halo kabuar fali)
4. Hatuur mina iha ahii-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau fehuk ne'ebé bola ona no fila-bá-mai to'o fehuk nia kór-mean hafoin suru tau ba bikan laran.
5. Fehuk-midar kroketes pruntu atu serve

2 NA'AN-MANU-BAFA

Ingrediente

- Na'an - manu - kelen - 60gr
- Tomate - 5gr
- Nuu - been Kreme - 15ml
- kinur - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis - mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fase tomate halo moos hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik -ki'ik.
2. Na'an manu kelen fase halo moos.
3. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no kinur hafoin de'ut hamutuk halo dodok.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin sona liis ho kinur ne'ebé de'ut hamutuk ona hafoin tau tun tomate ba no sona to'o namlaek.
5. Tau na'an manu- kelen ba taxu laran no husik bee-maran oituan hafoin tau nuu-been kreme ba laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e nuu-been kreme nakali la bele nakfera) to'o nakali, tempra ho masin, pimenta no kedok no husik to'o nakali hafoin surui no tau ba bikan.
6. Na'an-manu bafa pruntu atu serve.

3 MODO-METAN

Ingrediente

- Modo-metan - 25gr
- Liis - mean - 25gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos modo-metan , ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin fase halo moos..
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik-ki'ik
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-metan ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran
5. Modo pruntu atu serve.

4 REPOLLU - BUDU

Ingrediente

- Repollu - 15gr
- Tomate - 5gr
- Liis - mean - 2gr
- Liis-mutin - 2gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Fase repollu halo moos no ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no fase tomate hafoin ko'a ida-idak ba pedasuk ki'ik-ki'ik.
3. Prepara basia ki'ik ida hosi tau repollu, liis no tomate ne'ebé prepara ona.
4. Tempra ho masin, pimenta no mina hotu kedok to'o namlaek no suru tau ba bikan
5. Repollu-budu pruntu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fehuk-midar laiha, bele troka ba talas.
- Karik na'an-manu laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



VALOR NUTRISAUN (%)

24	63	30	28	57	20	25	39	27	40	26	24	7	26	35	43	\$0.5
ENERJIA	PROTEINA	BOKUR	VIT A	VIT C	VIT B1	VIT B2	VIT B3	VIT B5	VIT B6	VIT B9	VIT B12	KALSIU	FERRU	ZINKU	MAGNESIU	ESTUDANTE NAIN 1
MAKRONUTRIENTE			VITAMINA						MINERAIS							

KUSTU (USD)

PAUN-TUNU HO FEHUK-MIDAR SONA HO TRIGU

AI-FUAN FRESKU • Hudi - Tasak - 50 gr

1 PAUN-TUNU

Ingrediente

- Paun - 75gr
- Manu-tolun- 60gr

Guakomole:

- Tomate - 20gr
- Abakate - 5gr
- Salsa-tahan - 2gr
- Liis - mean - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Derok-masin been - 10ml
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Kada paun fuan-ida fera ba pedasuk 2.
2. Sunu ai to'o iha nia klaak.
3. Hafoin tunu paun ne'ebé fera ona ba iha ahi-klaak to'o kór-xokolate hasai tau ba bikan.
4. Fera manu-tolun ne'e ba iha basia ki'ik ida hafoin kedok/ baku ho garfu to'o sai grosu.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau manu-tolun ba taxu laran no halo sai kabuar, mihir hafoin lulun manu-tolun halo sai naruk no sona to'o mean hasai tau ba paun.

6. Prontu atu serve.

- Guakomole:

1. Hamoos tomate, salsa-tahan no liis mean hafoin fase halo moos no ko'a ba pedasuk ki'ik-2.
2. Ko'a abakate nia kulit no hasai abakate-isin tau ba iha basia ki'ik ida, hafoin de'ut to'o rahun no tau tun tomate, salsa-tahan, liis mean ba laran no temprá ho masin, pimenta, derok-masin been no mina hafoin kedok to'o kahur-malu didi'ak.
3. Suru tau ba bikan.
4. Guakomole prontu atu serve.

2 FEHUK-MIDAR SONA Ingrediente

- Fehuk-midar - 20gr
- Trigu - 30gr
- Masin - ½gr
- Bee - 20ml
- Mina - 50ml

Preparasaun

1. Hamoos fehuk-midar nia kulit fase halo moos hafoin ko'a ba pedasuk naruk no mihis.
2. Prepara trigu no pinera halo moos (karik presiza).
3. Prepara basia ida tau trigu, masin, liis, pimenta ho bee hotu kedok to'o kahur-malu didi'ak.
4. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun fehuk-midar hafoin kahur ona ho trigu ba taxu laran, fila bá-mai to'o kór-xokolate hafoin hasai tau ba bikan.
5. Fehuk-mida sona prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



PAUN HO NA'AN-DA'AN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU
• Ai-dila - Tasak - 50 gr

1 PAUN
Ingrediente

• Paun - 75gr

2 NA'AN-DA'AN

Ingrediente

• Na'an - manu - 60gr
• Masin - ½gr
• Du'ut-morin - 2gr
• Pimenta - ½gr
• Bee - 100ml

Preparasaun

1. Ko'a na'an-manu ba pedasuk-2 hafoin fase halo moos.
2. Hamoos duut morin no fase halo moos.
3. Prepara sanan ida, tau na'an ho bee hafoin hatuur ba ahi-matan no da'an na'an-manu to'o nia testura mamar (kuandu na'an seidauk mamar, karik bee-maran bele aumenta bee).
4. Tempra na'an ho du'ut-morin, masin no pimenta hafoin husik nakali no hasai na'an tau ba manku.
5. Na'a-manu da'an prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

• Lakeru-japanés - 25gr
• Senoura - 25gr
• Liis - mean - 3gr
• Liis-mutin - 3gr
• Masin - ½gr
• Pimenta - ½gr
• Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos Senoura no lakeru-japonés nia kulit no ko'a modo hirak-ne'e ba pedasuk ki'ik hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu ba ahi-matan, fui mina ba taxu laran heinto'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-tahan hirak-ne'ebé prepara ona ba taxu laran tempra ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
5. Modo rabaraba prontu atu serve.

OPSIONÁL

• Karik paun laiha, bele troka ba etu.
• Karik na'an-manu laiha, bele troka ba na'an seluk.
• Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ETU KAHUR HO NA'AN NO MODO RABARABA

AI-FUAN FRESKU

• Hudi - Tasak - 50 gr

1 ETU KAHUR

Ingrediente

• Foos-mutin - 65gr
• Foos-mean - 10gr
• Masin - ½gr
• Mina - 100ml

Preparasaun

1. Sukat foos-mean no foos-mutin, hamoos hafoin fase tau hamutuk ho bee iha sanan ki'ik ida.
2. Hatuur sanan ne'e iha ahi-matan hafoin te'in to'o tasak, hasai tau ba bikan.
3. Etu kahur prontu atu serve.

2 NA'AN HO TOMATE

Ingrediente

• Na'an karau - 60gr
• Fehuk - ropa - 10gr
• Tomate - 20gr
• Liis - mean - 3gr
• Liis - mutin - 3gr
• Loru tahan - 1
• Masin - ½gr
• Pimenta - ½gr
• Mina - 10ml
• Nuu - ben kreme - 30ml

Preparasaun

1. Fase no ko'a tomate ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos fehuk-ropa nia kulit no ko'a halo naruk hafoin fase halo moos.
3. Hamoos no de'ut Liis - mean, liis-mutin hamutuk halo dodok.
4. Fase na'an karau halo moos.
5. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ne'ebé de'ut ona hafoin tau tomate ba taxu laran sona to'o namlaek.
6. Tau tun na'an-karau ne'e ba taxu laran no husik bee-maran oituan hafoin tau fehuk-ropa, masin, pimenta, loru-tahan, tein na'an- karau too mamar hafoin suru tau ba bikan.
7. Prontu atu serve.

3 MODO RABARABA

Ingrediente

• Senoura - 20gr
• Modo-mutin - 20gr
• Liis - mean - 3gr
• Liis-mutin - 3gr
• Masin - ½gr
• Pimenta - ½gr
• Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos Senoura nia kulit no modo-mutin, hafoin ko'a ba pedasuk-pedasuk no fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis ba laran sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun modo-mutin no Senoura ne'ebé prepara ona ba taxu lara tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no suru tau ba bikan laran.
5. Modo rabaraba prontu atu serve.

4 REPOLLU BUDU

Ingrediente

• Repollu - 15gr
• Tomate - 5gr
• Liis - mean - 2gr
• Liis-mutin - 2gr
• Masin - ½gr
• Pimenta - ½gr
• Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos repollu no ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no tomate hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Prepara basia ki'ik ida, tau repollu, liis no tomate ne'ebé ko'a ona.
4. Tempra ho masin, pimenta no mina hafoin kedok to'o namlaek no suru tau ba bikan.
5. Budu repollu prontu atu serve.

OPSIONÁL

• Karik na'an-karau laiha, bele troka ba na'an seluk.
• Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



POLENTA BATAR-İKIS HO İKAN-TUNU NO MODO HUDI-DUBUN

AI-FUAN FRESKU

• Hudi - Tasak - 50 gr

1 POLENTA BATAR-İKIS

Ingrediente

- Batar-İkis - 75gr
- Marungi-tahan - 10gr
- Nu'u-been Kreme - 20ml
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos marungi-tahan no fase halo moos tau iha bikan ida.
2. Hamoos batar hikis no fase halo moos hafoin tau ba sanan ho bee.
3. Hatuur sanan ne'e iha ahi-matan, da'an batar-ikis to'o nia testura mamar no grosu hafoin tau tun marungi-tahan, nuu-been kreme no masin ba laran no kedok to'o nakali hasai tau ba manku.
4. Polenta batar-ikis prontu atu serve.

2 İKAN-TUNU

Ingrediente

- İkan - 60gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos ikan nia kikit no fase halo moos.
2. Hamoos Liis - mean no liis-mutin hafoin deut halo mamar.
3. Temptra ikan ho liis, masin, pimenta no mina.
4. Sunu ai to'o iha klaak.
5. Tau ikan ne'ebé temptra ona ba iha rede tunu-ikan nia no tunu uza ahi-klaak (ikan tenke fila ba mai atu nune'e la bele motuk) to'o sorin-sorin nia kór xokolate, hafoin hasai tau ba bikan.
6. İkan tunu prontu atu serve.

3 MODO HUDI-DUBUN

Ingrediente

- Hudi-dubun - 50gr
- Ai-manan fuan-boot - 10gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamo'os no fase hudi dubun halo moos tau iha sanan ida, hafoin hatuur iha ahi-matan da'an hudi-dubun to'o tasak ka mamar hafoin hasai no buti sai nia been no tau iha basia.
2. Hamoos liis mean, liis mutin no ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Tau mina ba taxu, hein mina to'o manas tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun hudi-dubun ne'ebé prepara ona ba taxu laran no tau mós masin ho pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran.
5. Modo hudi-dubun prontu atu serve.

OPSIONÁL

- Karik ikan laiha, bele troka ba na'an seluk.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



ETU FORE-METAN HO MANU-TOLUN KARIL NO MODO AI-FARIÑA TAHAN

AI-FUAN FRESKU
• Hudi - Tasak - 50 gr

1 ETU FORE-METAN
Ingrediente

- Foos-mutin - 75gr
- Fore-metan - 30 gr
- Masin - ½gr

Preparasaun

1. Sukat foos-mutin no hamoos halo moos.
2. Hamoos fore-mean no fase haloo moos, hafoin tau ba sanan ida ho bee no hatuur iha ahi-matan no da'an to'o nia been kór-metan, hafoin hasai fore-isin .
3. Fase foos-mutin halo moos no tau tun ba fore been iha sanan laran ho masin no sukat ho bee ba laran.
4. Hatuur ba ahi-matan no te'in to'o tasak sai etu-metan, no suru tau ba bikan laran.
5. Etu fore-metan pronto atu serve.

2 MANU-TOLUN KARIL

Ingrediente

- Manu-tolun - 60gr
- Nu'u-been Kreme - 30ml
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Maskavu (Gulah merah) - 5gr
- Mina - 10ml

Temperu karil

- Kinur - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Derok-tahan - 2gr
- Du'ut-morin - 2gr
- Ai-lia - 2gr

Preparasaun

1. Da'an manu-tolun to'o 15 minute hasai no loke nia kulit.
2. Hamoos no de'ut temperu karil (kinur, liis-mutin, Liis - mean, derok tahan, duut-morin no ai-lia) nian hamutuk to'o mamar/dodok.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun temperu karil nia ba no te'in to'o namlaek.
4. Hafoin tau tun nuu-been kreme ba laran no kedok (tenke kedok hela de'it atu nune'e nuu-been kreme nakali la bele nakfera) no tempru ho masin, pimenta no maskavu (gula merah). Tempra hotu tau tun manu-tolun ba laran no kedok hafoin husik to'o nakali hasai no tau ba bikan.
5. Manu-tolun karil pronto atu serve.

3 MODO AI-FARIÑA TAHAN

Ingrediente

- Ai-fariña tahan - 50gr
- Ai-manas fuan-boot - 5gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos aifarina-tahan tau iha sanan ida ho bee hafoin da'an to'o nia testura mamar hasai no buti sai nia been no ko'a ba pedasuk-pedasuk.
2. Hamoos Liis - mean, liis-mutin no ai-manas fuan-boot hafoin ko'a ba pedasuk ki'ik.
3. Hatuur taxu iha ahi-matan, fui mina ba taxu laran hein to'o manas hafoin tau tun liis no ai-manas fuan-boot no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun ai-fariña tahan ne'ebé prepara ona ba taxu laran, tempru ho masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan laran.
5. Modo ai-fariña tahan pronto atu serve.

OPSIONÁL

- Karik fore-mean laiha, bele troka ba fore seluk.
- Karik manu-tolun laiha, bele troka ba tahu ka tempe.
- Ai-fuan fresku sira bele serve ida-ne'ebé mak disponivel



INFORMASAUN KULAT

SAIDA MAK KULAT ?

Kulat ne'e mak tipu husi fungu ne'ebé konsidera nu'udar modo. Nia moris rabat iha rai nomós iha ai-hun sira, ho medida no variedade oioin no bele haree ho matan. Kulat iha sabór dí'ak no testura mamar hanesan na'an no ema konsumu ona nu'udar Parte dieta ema nian no iha benefísiu signifikativu ba saúde hahú kedas husi tempu bizavón sira.

TANBASÁ NIA IMPORTANTE!

- Modo ho fonte proteina: Kulat serve nu'udar fonte proteina ba vejetarianu sira, kontribui ba sira-nia dieta ho dí'ak. Modo ho fonte proteina
- Riku ho Nutriente: Hafalun ho Vitamina (Vitamina B, Vitamina D) minerál sira (hanesan seleniun) no antioksidante, kulat suporta kondisaun jerál saúde ema-nian no funsionamentu imunidade nian.
- Regula sistema dijestivu: Fibra ne'ebé fermentavel nune'e mós oligosakarídeu husi kulat sai hanesan pre-biótiku iha intestinu tanba ne'e nia hanesan batéria útil ba intestinu boot
- Haforsa Imunidade: Kulat bele haforsa sistema imunidade. Iha koleasaun ne'ebé diversu ba polisakarídeu (beta-glucanos) no minerál, hasai husi kulat mak sei responsavel ba regulasaun pozitivu sistema imunidade nian.
- Diversidade Kulinária: Kulat aumenta sabór barak iha ai-han, baibain refere ba umami, halo nia sai populár iha ai-han vejetarianu no te'in ho ai-han sira-ne'ebé baze ho na'an.

VALÓR NUTRISAUN

Menus kalaria, aas iha nutriente: Kulat ne'e nia kalaria no bokur ne'ebé menus maibé nia nutriente sira esensial ne'ebé aas, inklui fibra, potasiun no fosforu.
Fonte Vitamina D: Iha kulat balun bainhira kona loro-matan nia naroman ka naroman ultravioletu bele prodús vitamina D, kontribui ba saúde ruin nian.
Forsa Anti-oksidante: Kulat hasa'e anti-oksidante hanesan ergotioneina no seleniun, kombate hanoin barak oksidasaun iha isin.

INFORMASAUN SORGUM

SAIDA MAK NE'E SORGUN?

Sorgun mak tipu ai-han ne'ebé sai hanesan ai-han báziku ba ema barak iha área rurál África nian. Sorgun ne'e bele moris iha temperatura ne'ebé menus no bele kuda iha kualkér tipu rai nian. Nia mak sai hanesan tipu sereál importante liu dalima iha África, Ásia no América Latina. Sorgun ne'e bele reziste iha rai-maran no rendimentu ne'ebé aas.

TANBASÁ NIA IMPORTANTE!

- Sustentabilidade Agrikultura: Sorgun ne'e resiliente, nia presiza bee oituan de'it kompara ho ai-horis sira seluk, nia mós promove agrikultura sustentavel no seguransa ai-han. Sustentabilidade agrikultura
- Adatabilidade: nia bele moris iha rai-maran, Sorgun fornese fonte ai-han ne'ebé konfiavel, partikularmente área sira-ne'ebé maran no tulun iha seguransa ai-han globál.
- Anti-inflamatória: Iha fenolíku kímika ne'ebé hetan iha Sorgun nia musan bele impede prosesu molékula ba pro-inflamatória ne'ebé bele dezenvolve bazeia ba hanoin barak (stress) oksidativu iha tempu naruk no kauza inflamasaun króniku ne'ebé bele hamoosu moras króniku oioin.
- Prevensaun Anti-diabétiku no Obesidade : Pasiante obesidade no ra'an-midar (diabetes) sira sei hetan benefísiu husi dieta ne'ebé riku ho Sorgun. Sorgun hanesan ai-han ne'ebé absorve ho prosesu dijestiun ne'ebé mak mínimu. Konteúdu amido (goma) ne'ebé rezistente no difisil atu halo dijestiun iha endosperma Sorgun nian aas. Interligasaun ne'ebé akontese entre proteina Sorgun (karifin) no goma, nomós ho proteina ne'e especialmente kompostu husi ligasaun disulfida forte ne'ebé tahan dijestiun durante prosesu idrotermál ba hahán.
- Prevensaun moras dislipadémia no kardiovaskulár: Sorgun nia musan iha variedade ba bio-ativa fenolíku kímika ne'ebé bele tulun atu prevene moras dislipadémia no kardiovaskulár. Lipidios Sorgun iha fitoesteróis e polikosanóis hatudu atu regula absorsaun koLesteról, deskarga no prosesa ne'ebé mós demonstra iha saúde kardiovaskulár nian.
- Uza ba Kulinária Diversa : Sorgun uza ba nesesidade kulinária diversu, husi Sorgun nia musan iha salada to'o Sorgun nia rahun hodi tunu dosi glutein, kontribui ba kriadividade kulinária nian.

KOMPOZISAUN NUTRISAUN IHA SORGUN

Riku iha Nutriente : Sorgun ne'e sai hanesan forsa sentru ba nutriente, kompostu husi ferru, magnezium, fósforu no vitamina B hodi suporta enérjia metabolismu.
Dijestivu Saudavel : Ho dieta fibra, Sorgun promove dijestivu saudavel, tulun iha movimentu regulár intestinu no suporta intestinu ne'ebé saudavel.
Regulasaun ba ra'an-midar : Sorgun iha índise glikémiku ne'ebé menus, ajuda regula nivel ra'an-midar nian, halo nia sai opsaun dí'ak liu ba hirak ne'ebé jere hela ra'an-midar (diabetes) no buka enérjia ne'ebé estavel.

PAUN HO AI – KULAT

AI-FUAN FRESKU

• Hudi - Tasak - 50 gr

1 PAUN

Ingrediente

• Paun - 75gr

2 AI – KULAT

Ingrediente

- Ai - Kulat – 50gr
- Liis - mean – 3gr
- Liis-mutin – 3gr
- Mina – 10ml
- Masin – ½gr
- Derok Masin been – 5ml
- Pimenta – ½gr
- Nu’u-been Kreme – 30ml

Preparasaun

- Fase ai - kulat halo mos.
- Hamoos liis mean ho liis mutin nia kulit no depois fase halo mos no ko’a ba pedasu-pedasu.
- Tau taxu ba ahi leten no depois tau mina ba laran, hein mina ne’e to manas no depois tau tun liis mean ho liis mutin ba laran no tein to liis sira ne’e kor xokolate.
- Tau tun ai - kulat ba taxu ne’ebe ho liis ba laran no fila ai - kulat to nam-la’ek i depois tempru ho masin, pimenta no derok masin Been i depois fila liu. Hotu ida neé, tau tun nu’u Been Kreme ba laran no kedok to nu’u Been Kreme nakali.
- Hasai tau ba bikan no pronto atu serve.

VALOR NUTRISAUN

Nutriente	Kuantidade ba kada 100g	Benefisiu sira
Kaloria	22	Opsaun ba kaloria menus
Proteíña	3.1 g	Fonte proteíña valorizadu ba vejetarianu
Fibra	2.5 g	Suporta dijestivu ba saúde
Vit D	Variedade	Bele kontribui ba Saúde Ruin nian.
Vit B (e.g., B2, B3, B5, B6)	Variedade	Suporta metabolizmu
Seleniun	9.5 mcg	Nu’udar Anti-Oksidante



SASORO SHORGUM HO NA'AN DAAN

AI-FUAN FRESKU

• Hudi - Tasak - 50 gr

1 SASORO SHORGUM

Ingrediente

- Shorgum - 75gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Bee - 200 ml
- Salsa Tahan - 5gr

Preparasaun

- Hoban shorgum to'o 16-24 oras.
- Fase shorgum halo mos no depois tau shorgum ba sanan laran no tau Bee ba laran, tein to nia testura dodok hanesan sasoro
- Depois tau tun masin, pimenta no salsa tahan ba no kedok to'o kahur didiak
- Hasai tau ba bikan no prontu atu serve.

2 NA'AN DAAN

Ingrediente

- Na'an Manu - 60gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Bee - 100 ml

Preparasaun

- Fase na'an manu halo moos.
- Hamoos liis mean ho liis mutin nia kulit no depois fase halo moos no ko'a ba pedasuk - pedasuk.
- Tau sanan ba ahi leten no depois tau mina ba laran, hein mina ne'e to manas no depois tau tun liis mean ho liis mutin ba laran no tein to lis sira ne'e kór - xokolate.
- Tau tun na'an manu ba sanan ne'ebé ho liis ba laran no fila, no depois temprá ho masin, pimenta no fila liu. Hotu ida neé, tau tun bee ba laran no tein to na'an manu ne'e mamar.
- Hasai tau ba bikan no prontu atu serve.

3 TOMATE BUDU

Ingrediente

- Tomate - 20gr
- Liis - mean - 3gr
- Masin - ½gr
- Pimenta - ½gr
- Mina - 3 ml

Preparasaun

- Fase tomate halo moos.
- Hamoos liis mean nia kulit no depois fase halo moos no ko'a ba pedasuk-pedasuk.
- Koa tomate ba pedasuk - pedasuk no depois tau ba bikan naton ida. Hotu ida ne'e tau tun liis mean ne'ebe koa ona ba laran no kedok hamutuk.
- Tempra tomate ho liis mean ne'e ho masin, pimenta no mina no depois kedok to kahur didiak
- Hasai tau ba bikan no prontu atu serve.

VALOR NUTRISAUN

Nutriente	Kuantidade kada 100g	Benefísiu sira
kaloria	329	Enérgia densa
Proteína	10.62 g	Fonte riku proteína
Dieta Fibra	6.7 g	Promove dijestivu saúde
Ferru	3.36 mg	Suporta transportasaun oksijénia iha ra'an
Magnesiun	192 mg	Esensial ba funsaun múskulu no nervu
Fosforu	287 mg	Importante ba saúde ruin nian
Vit B (e.g., B6)	0.16 mg	Suporta saúde kakutak nian no metabolismu



BATAR DA'AN HO IKAN BAFI MODO TAHAN NO SALADA FRESKU

AI-FUAN FRESKU

• Abakate - Tasak - 50 gr

1 BATAR DA'AN

Ingrediente

•Batar-fai - 75gr
•Fore-rai - 25gr
•Fore-mean - 25gr
•Lakeru-tasak - 15gr
•Nuu-been kreme - 10gr
•Masin - 4gr

Preparasaun

1. Da'an batar-fai ho bee to'o nia testura mamar.
2. Tau fore-mean ba batar laran hafoin aumenta tan bee no da'an to'o fore-mean mamar.
3. Hamoos lakeru nia kulit no ko'a ba pedasuk-pedasuk hafoin fase no tau lakeru ho fore-rai ba batar laran.
4. Tempra ho masin, nuu-been kreme no kedok to'o nakali hasai tau ba bikan.
5. Prontu atu serve.

2 IKAN-BAFI

Ingrediente

•Ikan - 60gr
•Liis - mean - 3gr
•Masin - ½gr
•Pimenta - ½gr
•Kinur - 50gr
•Bee - 10gr
•Mina - 10gr

Preparasaun

1. Hamoos ikan-maran nia kulit halo moos hafoin fase.
2. Hamoos kinur ho Liis - mean hafoin de'ut hamutuk to'o dodok.
3. Tau mina ba taxu, hein to'o mina manas tau tun kinur ho Liis - mean ne'ebé de'ut hamutuk ona no sona to'o kór-xokolate.
4. Tau tun ikan ne'eb'e prepara ona ba taxu laran no tau mós masin, pimenta no bee hafoin taka nia matan no hein to'o bee nakali, hasai no tau ba bikan laran i prontu atu serve.

3 MODO-METAN FILA

Ingrediente

•Modo-metan - 25gr
•Liis - mean - 3gr
•Liis-mutin - 3gr
•Masin - ½gr
•Pimenta - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos modo-metan hafoin fase halo moos.
2. Ko'a Liis - mean no liis-mutin ba pedasuk ki'ik
3. Tau mina ba taxu, hein mina to'o manas tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate
4. Tau tun modo hirak-ne'e ba taxu laran no tau mós masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai ba bikan laran prontu atu serve.

4 MODO LAKERU-DIKIN

Ingrediente

•Lakeru-dikin - 25gr
•Liis - mean - 3gr
•Liis-mutin - 3gr
•Masin - ½gr
•Pimenta - ½gr
•Mina - 10ml

Preparasaun

1. Hamoos lakeru-dikin hafoin fase halo moos.
2. Ko'a Liis - mean no liis-mutin ba pedasuk ki'ik
3. Tau mina ba taxu, hein mina to'o manas hafoin tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate
4. Tau tun modo hirak-ne'e ba taxu laran no tau mós masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan laran i prontu atu serve.

5 SALADA FRESKU

Ingrediente

•Alfase - 10gr
•Fehuk-midar sona - 10 gr

Mollu Salada

•Derok-masin been 10ml
•Masin ½gr
•Banin-been 5ml
•Pimenta - ½gr

Preparasaun

1. Hamoos alfase no fase halo moos.

Mollu salada

1. Tau hamutuk derok-masin been, masin, banin-been, mina no pimenta iha basia ki'ik ida depois kedok to'o ingrediente sira ne'e kahur-malu didi'ak.
2. Rega ba alfase ho fehuk-midar sona nia leten.



MIE TIMOR HO LAKERU HO MANU-TOLUN DA'AN NO MODO RABARABA

1 MIE TIMOR HO LAKERU

Ingrediente

- Trigu - 500gr
- Baking soda - 10gr
- Masin - 10gr
- Lakeru-da'an - 150gr
- Manu-tolun - 60gr
- Bee - 100ml

Preparasaun

1. Hamoos lakeru nia kulit no da'an ho bee to'o tasak hafoin hasai nia been
2. Tau trigu, baking soda no masin ba basia laran hafoin kedok to'o ka-hur-malu didi'ak hafoin tau manu-tolun ba laran.
3. De'ut lakeru-uit no tau hamutuk ho trigu iha basia ida depois fui bee ba laran ho neneik.
4. De'ut to'o minutu 20 hafoin falun ho plástiku ka hena-bikan to'o minutu 5.
5. Hasai plástiku no dudu ho butir to'o mahar séntimu 2 no badak ho sentímetru 20 depois ko'a ba pedasuk naruk hanesan supermi.
6. Mie Timor sabór lakeru pruntu.

2 NUU-BEEN KREME

Ingrediente

- Nuu-been Kreme - 100ml

Preparasaun

1. Nono nuu-been kreme to'o nakali.
2. Tau tun mie Timor ba laran no te'in to'o minutu 2 depois hasai ba tau ba bikan.

3 MODO RABARABA (SENOURA + REPOLLU)

Ingrediente

- Senoura - 15gr
- Repollu - 15
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Mina - 2ml

Preparasaun

1. Hamoos fore-tali no fore-mungu funan hafoin fase halo moos.
2. Ko'a Liis - mean no liis-mutin ba pedasuk ki'ik
3. Tau mina ba taxu, hein mina to'o manas tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate
4. Tau tun modo hirak-ne'e ba taxu laran no tau mós masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek no hasai tau ba bikan laran
5. Pruntu atu serve.

4 MANU-TOLUN

Ingrediente

- Manu - tolun Da'an - 50gr

5 MODO RABARABA (FORE TALI)

Ingrediente

- Fore-tali - 15gr
- Fore-mungu funan - 15gr
- Liis - mean - 3gr
- Liis-mutin - 3gr
- Mina - 2gr

Preparasaun

1. Hamoos Senoura no repollu hafoin fase halo moos.
2. Ko'a Liis - mean no liis-mutin ba pedasuk ki'ik
3. Tau mina ba taxu, hein mina to'o manas tau tun liis ba laran no sona to'o kór-xokolate
4. Tau tun modo hirak-ne'e ba taxu laran no tau mós masin no pimenta hafoin fila to'o namlaek foin hasai tau ba bikan laran.
5. Pruntu atu serve.

6 NA'AN-TUNU

Ingrediente

- Na'an-karau 3gr
- Masin ½gr
- Pimenta ½gr
- Mina

Preparasaun

1. Ko'a na'an karau halo natón, temprá ho masin, pimenta no mina.
2. Hafoin tunu na'an-karau iha ahi-klaak. Fila ba mai to'o na'an kór-xokolate hafoin hasai tau ba bikan laran i pruntu atu serve.



MANU-TOLUN KAHUR-KAHUR (SCRAMBEL)

Ingrediente

- Manu-tolun - 120gr
- Manteiga - 20gr
- Mina - 10ml

Preparasaun



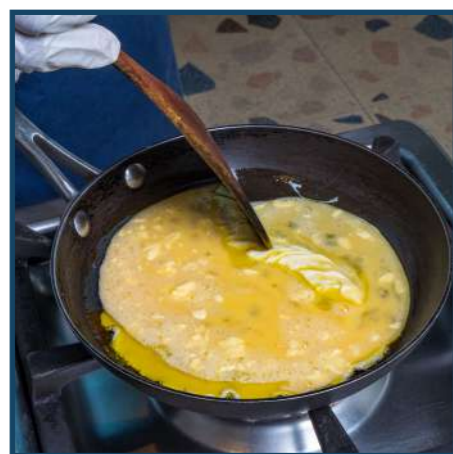
1. Prepara basia ki'ik ida, atu nune'e fera manu-tolun ba laran hafoin tau manteiga ba laran.



2. Kedok to'o kahur-malu didi'ak.



3. Hatuur taxu iha ahi-matan no hein to'o taxu manas hafoin tau mina ba laran no hein mina to'o manas tau tun manu-tolun ba.



4. Kedok manu-tolun to'o nia sai kreme.



5. Hasai ba bikan laran.
6. Prontu atu serve

MANU-TOLUN OMELETE

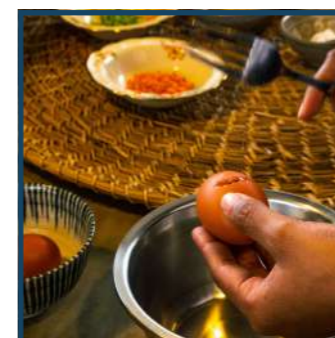
Ingrediente

- Manu-tolun - 120gr
- Senoura - 20gr
- Koto-nurak - 20gr
- Repollu - 20gr
- Salsa tahan - 10gr
- Masin - 1.2 gr
- Pimenta - 1.2gr
- Mina - 10ml

Preparasaun



1. Prepara hotu ingrediente ne'ebé atu uza tau hamutuk iha fatin ida.



2. Koa Senoura, koto-nurak no repollu halo ki'ik/lotuk.



3. Prepara basia ki'ik ida no fera manu-tolun ba laran.



4. Tau Senoura no koto-nurak ba laran.



5. Tau repolhu ba laran.



6. Tau salsa ba laran.



7. Tau masin ho pimenta ba laran.



8. Depois kedok to'o kahur-malu didi'ak.



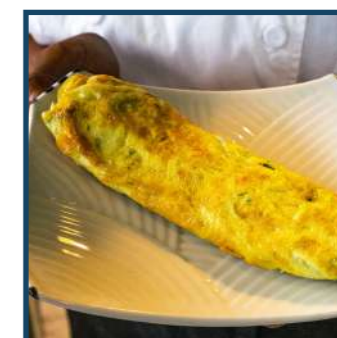
9. Hatuur taxu iha ahi-matan no hein to'o taxu manas hafoin tau mina ba laran.



10. Hein mina to'o manas tau tun manu-tolun ba.



11. Hein to'o manu-tolun tasak depois lulun manu-tolun fila no no sona to'o manu-tolun ninin halo mean.



12. Hasai ba bikan laran prontu atu serve

MANU-TOLUN-POACHED

Ingrediente

- Manu-tolun - 120gr
- Bee - 200ml

Preparasaun



1. Prepara rede-ta'is no basia ki'ik. Hafoin tau rede-ta'is ba iha basia ki'ik nia leten no baku manu-tolun ba iha rede-ta'is leten atu nune'e separa manu-tolun nia been mutin hosi manu-tolun nia kinur ho manu-tolun nian been grosu. Hafoin hasai manu-tolun nia kinur no manu-tolun been grosu ba iha bikan ki'ik ida.

2. Nono bee iha sanan ki'ik to'o nakali hafoin halo/tau ahi lakan nato'on tau tun manu-tolun kinur ho manu-tolun been grosu ba laran.

3. Te'in manu-tolun to'o minutu 2 hafoin hasai tau ba bikan no tau ho bee-malirin ba laran.
4. Prontu atu serve



• Koziñeira husi eskola EBC Manleuana Díli, Timor-Leste



• Ai-han lokál sira-ne'e fa'an iha merkadu Taibessi iha fulan Juñu/Jullu tinan 2023

REKOÑESIMENTU

Projetu livru ida-ne'e ho Títulu "Reseita Merenda Eskolár" ne'e implementa ho objetivu hodi fó atensaun ba nutrisaun no edukasaun iha Timor-Leste, liu husi Kooperasaun diak entre Ministériu Edukasaun (ME), Ministériu Administrasaun Estatál (MAE), Ministériu Saúde (MS) no Ministériu Agrikultura, Peska, Pekuária e Floresta (MAPPF) hamutuk ho Parseria Ajénsia Nasoins Unidas World Food Progamme (WFP) no empresa sosiál Agora Food Studio (AFS),inklui mós Eskola Ensinu Báziku Central (EBC) 1º 2º 3º Manleuana no EBC 1º 2º 3º Darlau no vendedór (makfa'an) sira husi Merkadu Taibessi.

Efeito husi projeitu ne'e atu hamenus problema malnutrisaun iha Timor-Leste, prinsipalmente iha eskola no garante assisténsia nutrisaun ba estudante sira durante períodu eskolár nian, asegura estudante sira hetan ai-han ne'ebé nutritivu ba desenvolvimentu kakutak no hanoin ne'ebé bele afeta ba sira nia inteligénsia, abilidade aprende, memória, konsentrasaun durante hala'ó aprendijazén. Iha sorin seluk, projetu ida-ne'e sei kontinua konsolida edukasaun no prepara jersaun foun sira hodi hetan oportunidade dí'ak liután iha futuru.

Esforsu kolektivu ne'ebé envolve aspetu nutrisaun no edukasaun sei halo kontribuisaun importante ba desenvolvimentu sustentável iha Timor-Leste. Parseria entre organiza-saun internasionál, governu lokál, apoiu husi comunidade sira no setór privadu, bele fó impatu pozitivu ba comunidade no nasaun Timor-Leste. Ida-ne'e dalan dí'ak atu reforsa infraestrutur edukativu no asegura Timor-Leste nia futuru sai dí'ak no liu-liu ba jersaun foun.

Agradese no obrigadu barak ba liña ministeriál sira, ajénsia internasionál, nutricionista, Koziñeira, empresa sosiál, grupu comunidade, eskola no vendedór sira, ne'ebé mak kontribui ona sira-nia tempu no koñesimentu kona-ba ai-han lokál Timor nian ne'ebé tuir nia tempu, hodi hafásil Agora Food Studio (AFS) bele finaliza livru ida-ne'e.

AGRADESE WAIN BA PESSOAL HIRAK NEBE INVOLVE, ELABORA NO DEZENVOLVE LIVRU RESEITA MERENDA ESKOLÁR, MAK HANESAN:

1. **Ministériu Edukasaun (ME):** Sr. Joaquim Martins
2. **Ministériu Administrasaun Estatál (MAE):** Sr. Celestino Marques, Sr. Acacio Barreto no Sra. Clementina de Oliveira
3. **Ministériu Saúde (MDS):** Sr. Luis Ximenes no Sra. Melita Monteiro
4. **Ministerio Agrikultura Peskas, Pekuária e Floresta (MAPPF):** Sr. Komar Mendonça
5. **Xefe Koziñeira (Agora Food Studio) :** Ana Viviana Clory da Costa Neto, Natercia de Araujo Cardoso, Arnaldo de Araújo Gomes, Francisco Andrade Borges no Lidia Magno.
6. **Ekipa Jestaun (Agora Food Studio):** Eulalia Da Costa no Cesaltina De Araújo Tilman
7. **Fotógrafu:** Jafet Potenzo Lopes
8. **Dezeñu Livru (Divinus Ink) :** Galileo Madeira
9. **Hakerek Livru & Revizaun (Agora Food Studio):** Paulina Mau Torres da Cruz & Ana Viviana Clory da Costa Neto.
10. **Progama Ai-han Mundial (PAM) :** Anastacio Soriano
11. **Progama Ai-han Mundial (PAM) :** Paulino Pinto
12. **Progama Ai-han Mundial (PAM) :** Crispin da Costa Araújo
13. **Progama Ai-han Mundial (PAM) :** Americo Valentim dos Santos Marques
14. **Progama Ai-han Mundial (PAM) :** Lucio Quintão
15. **Progama Ai-han Mundial (PAM) :** Vasco Leitão
16. **Progama Ai-han Mundial (PAM) :** Mariano Redondo
17. **Grupú Haburas Komunitade (HAFOKU) :** Sra. Maria Idalina D. C. Tilman
18. **Reprezentante Alumni Agora Food Studio:** Sr. Júlio da Cunha no Sr. João Ataíde
19. **Grupú Feto Maubara:** Sra. Natalia dos Santos

LISTA ESKOLA NEBE HETAN VIZITA BA PROSESU DEZENVOLVIMENTU LIVRU RESEITA MERENDA ESKOLÁR MAK HANESAN:

1. EBC Seloí Aileu
2. EBC Dom Baumeta Suco Liurai
3. EBC Vasco da Gama Manatuto
4. EBC Hatumetak Manatuto
5. EBF Bucoli
6. EBC Católica Dom Bosco Fatumaca
7. EBF Lelaus
8. EBC 1º 2º 3º Manleuana Díli
9. EBC 1º 2º 3º Darlau

REFERENSIA

- Administrasaun Munisípiu Aileu (2023) PORTAL MUNISIPAL [Plataforma de dados para o desenvolvimento de Timor – Leste]; PERFIL. <https://ainaro.gov.tl>
- Autoridade Munisípiu de Bobonaro (2023) PORTAL MUNISIPAL [Plataforma de dados para o desenvolvimento de Timor – Leste]; PERFIL. <https://bobonaro.gov.tl/pt/#!>
- Administrasaun Munisípiu Ermera (2023) PORTAL MUNISIPAL [Plataforma de dados para o desenvolvimento de Timor – Leste]; PERFIL. <https://ermera.gov.tl/#!>
- Administrasaun Munisípiu Manatuto (2023) PORTAL MUNISIPAL [Plataforma de dados para o desenvolvimento de Timor – Leste]; PERFIL. <https://manatuto.gov.tl/en/#!>
- Administração do Munisípiu Manufahi (2023) PORTAL MUNISIPAL [Plataforma de dados para o desenvolvimento de Timor – Leste]; PERFIL. <https://manufahi.gov.tl/en/>
- Administrasaun Munisípiu Viqueque (2023) PORTAL MUNISIPAL [Plataforma de dados para o desenvolvimento de Timor – Leste]; PERFIL. <https://viqueque.gov.tl>
- Cruz, S. & Martins, S.M. (2023 Marsu 17) Negosiante sira hahu bazar semanal iha merkadu Mau-Mali, Bobonaro. Tatoli [Agencia Noticio de Timor – Leste] <https://tatoli.tl/2023/03/17/negosiante-sira-hahu-bazar-semanal-ih-merkadu-mau-mali/>
- Administrasaun Munisípiu Covalima (2023) PORTAL MUNISIPAL [Plataforma de dados para o desenvolvimento de Timor – Leste]; PERFIL. <https://covalima.gov.tl/en/>
- Fatima, C. (2022 July 4) Negosiante Munisípiu Ainaro Fan Produtu Lokal Iha Tahu – Laran. Lian Orluli. <https://lianorluli.news/negosiante-Munisípiu-ainaro-fan-produtu-lokal-ih-tahu-laran/>
- Klinken, C.W & Williams R. (2010) Mapamentu lian maternal iha Timor-Leste ba ema koalia lian saida no iha ne'êbe iha 2010. Díli Institute of Technology 2015. <http://www.tetundit.tl/Publications/Timor-Leste%20languages%202010.pdf>
- Lemos, E. (2008, September 3) PREMÁTIL. Soberania ai-han; kria sustentabilidade seguransa ai-han iha Timor -Leste. Lao hamutuk. <https://www.laohamutuk.org/Agri/SC/LemosSoberaniaAi-han.pdf>
- Lautem Municipality Authority (2023) PORTAL MUNISIPAL [Plataforma de dados para o desenvolvimento de Timor – Leste]; PROFILE. <https://lautem.gov.tl/en/>
- Many Hands International (2010) Ainaro. Many Hands International {Culture based Community Development}. FONTIL. https://manyhands.org.au/our_activities/where_we_work/ainaro
- Ministerio da Administracao Estatal (2023) PORTAL MUNISIPAL [Plataforma de dados para o desenvolvimento de Timor – Leste]; PROFILE. <https://baucau.gov.tl/en/>
- Ministry Education, J.D. (2020-2021). Dadus EBF and EBC 1,2,3 in 13 Municipalities. Excel file.
Main Report Sensuss Populasaun no Uma-Kain Timor – Leste (2022). The National Statistical Institute of Timor -Leste. PDF file.
- Ministry of Tourism Timor – Leste (2023) AILEU. COVID -19 Travel Advice. <https://www.timorLeste.tl/destinations/municipalities/aileu/>
- Ministry of Tourism Timor – Leste (2023) AINARO. COVID -19 Travel Advice. <https://www.timorLeste.tl/destinations/municipalities/ainaro/>
- Ministry of Tourism Timor – Leste (2023) BAUCAU. COVID -19 Travel Advice. <https://www.timorLeste.tl/destinations/municipalities/baucau/>
- Ministry of Tourism Timor – Leste (2023) BOBONARO. COVID -19 Travel Advice. <https://www.timorLeste.tl/destinations/municipalities/bobonaro/>
- Ministry of Tourism Timor – Leste (2023) COVALIMA. COVID -19 Travel Advice. <https://www.timorLeste.tl/destinations/municipalities/covalima/>

municipalities/cova-lima/

Ministerio da Administracao Estatal (2023) PORTAL MUNISIPAL [Plataforma de dados para o desenvolvimento de Timor – Leste]; PROFILE. <https://Dili.gov.tl>

Ministry of Tourism Timor – Leste (2023) Díli. COVID -19 Travel Advice. <https://www.timorLeste.tl/destinations/municipalities/Dili/>

Ministry of Tourism Timor – Leste (2023) ERMERA. COVID -19 Travel Advice. <https://www.timorLeste.tl/destinations/municipalities/ermera/>

Ministry of Tourism Timor – Leste (2023) LAUTEM. COVID -19 Travel Advice. <https://www.timorLeste.tl/destinations/municipalities/lautem/>

Ministry of Tourism Timor – Leste (2023) LIQUICA. COVID -19 Travel Advice. <https://www.timorLeste.tl/destinations/municipalities/liquica/>

Ministry of Tourism Timor – Leste (2023) MANATUTO. COVID -19 Travel Advice. <https://www.timorLeste.tl/destinations/municipalities/manatuto/>

Ministry of Tourism Timor – Leste (2023) MANUFAHI. COVID -19 Travel Advice. <https://www.timorLeste.tl/destinations/municipalities/manufahi/>

Ministry of Tourism Timor – Leste (2023) OE-CUSSE. COVID -19 Travel Advice. <https://www.timorLeste.tl/destinations/municipalities/oecussi-ambeno/>

Ministry of Tourism Timor – Leste (2023) VIQUEQUE. COVID -19 Travel Advice. <https://www.timorLeste.tl/destinations/municipalities/oecussi-ambeno/>
Neto,A.C. & Agora,F.S.T. (2023) Agora Food Studio Chefs Planning Menu Merenda Eskolar to 13 municipalities. Power Point file.

Oécusse Municipality and Special Administrative Region (2023 September) Oe-cusse Ambeno. Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/wiki/Oécusse>

PEDM Ainaro (2016 March 14) RDTL Munisípiu Ainaro, Planu Estatejiku de Dezenvolvimentu Munisipal. Issuu. https://issuu.com/desentralizasaun/docs/pedm_ainaro

RDTL Portal de Timor – Leste (2023 January) Lista de Sucos de Timor – Leste; Regiao Administrativa Especial de Oe-cusse Ambeno. Wikipedia. https://pt.wikipedia.org/wiki/Lista_de_sucos_de_Timor-Leste

RESEITA MERENDA ESKOLÁR



Data husi Timor-Leste Food no Nutrition Survey (TLNFS) iha tinan 2013 hatudu katak prevénsia husi Raan-Men-us (anemia) aas liu entre sira-ne'ebé vulnerável liu-liu labarik fulan neen (6) to'o fulan ruanulu-resin-tolu (23) ho percentajen (62,7%), husi fali data Timor-Leste Food and Nutrition Survey (TLNFS) iha tinan 2020 relata katak labarik besik percentajen (47,1%) mak sofre ra'es badak (stunting) no percentajen (8,6%) mak sofre krekas (wasting). Foka ba labarik tinan 5 mai kraik.

Iha fulan Jullu tinan 2021, Governu RDTL asina ona Dokumentu Koligasaun Merenda eskolár ne'ebe ofisialmente halo iha Timor-Leste ne'ebé sai ona Membru ba koligasaun Merenda Eskolár Mundiál, 2. Esforsu no Polítika Governu nian hodi hasa'e montante alokamentu osan ba merenda eskolár husi sentavu ruanulu-resin-liman (\$0.25) ba sentavu haatnulu-resin-rua (\$0.42), 3. Governu Kria ona Dekretu Lei kona-ba Merenda Eskolár nian, 4. Prodús Manuál Merenda Eskolár, ne'ebe sai nu'udar matadalan ba preparasaun ai-han ne'ebé nutritivu no saudavel ba estudante sira.



World Food
Programme

AGORA
food studio