



Eskuilla fuaindór Hána *ar* Hánar Buñda Ókkol



Gezá hedmót or difarmen (Department of Nutrition Services) e 18 bosor ar yar hom boicor fuaindorla cithál or súthkir comoi hánar buñda hokkol (Winter Break Meal Bundles) der. Foróinna fúain ar femlir modotor la hánar buñda hokkol or moksód óilde oñnor baicca hokkolore cithál or súthkir comoi gom gezár hána diya zotodin foijjonto Januarír 4, 2021 tarik ot bakaida hánar hédmot abár salo noyó. Boyánor habos óthánar héfazot ar ráibar mocuwara ar aitem hokkol cámel ase zin oñne hánar buñda loi gori fariba. Añara acá gorir oñne oñnor hánar buñda loi húci gori fariba ar úggwa soiyi ar salámotór súthkir din haçai fariba.

Torzoma goijja maalumat Arobi, Barmis, Hmong, Ruáinga, Sumali, ar Espinic zuban ókkolot faibolla meherbani gori soó: mpsmke.com/stopgrabgo.

OÑNOR HÁNAR BUÑDAT KI KI CIZ TÁKE?

Hánar ciz	Élargen (ókkol)	Hána Diyar Maf*	Ráibar Mocuwára
Andhar fidha (penkek) ókkol	Añathá, Giyu, Andha, Dút ór Hábar ar Soya Dana	2 Andhar fidha (penkek)	Borof jomo
Cáda dut	Dut ór Hábar	1 kap	Fírijot ráho
Córbotir roc		½ kaf	Fírijot ráho
Kurá gusso, Háiththa		2 oz hána dibo (1/3-1/2 kafor hasahasi)	Borof jomo
Gájour, Thúra goijja		½ kaf	Borof jomo
Dana		½ kaf	Borof jomo
Penne pasta	Añata, Giyu	½ kaf	Celfot Raibar
Asmani zam (Blúberi)		½ kaf	Borof jomo
Piíc gula ókkol		½ kaf	Thoinot raikka
Cókleith Dut	Dut ór Hábar	1 kap	Fírijot ráho

HÁNAR HÉFAZOT AR RAIBAR HÉDAYOT ÓKKOL

Lagaiya gin hánar ciz zin ehon estemal gora zaibo ar dusara woltorla yo zoma raha zaibo. Hánar hefazotor la munaséf zoma rahoni ar toiyari zorurot.

1. Éi lamar bakcut bac ode hána ókkol diya giye: penkek ókkol, córbotir roc, dut, haitththa kurá, ar firijor torharí ókkol.

- Horaf oude hana hokkol ehon ehon toiyari ar estemal noile, he ciz hokkol 2 góntar bútor hamaha fírijot ráha foribo yato lamba deit fan estemal goribolla fírizot raha foribo.
- *Bac oude hána ókkol hamaha fírijot ≤41°F yato ≤ 0°F borof joma ráka foribo.*



2. Agor rainda penkek ar kurá gusso haibar aga bala gori gorom diya foribo.
 - *Maikrowev (karunor sula): Agor rainda ciz ókkol pekéth ottún lorai felo, maikrowev or hefazoti pleith or oure ráko ar 2 miníth gorom goro.*
 - *Oven (karunor sula): Agor rainda ciz ókkol 350°F ot 20 miníth hasahasi gorom do (comó bec hom ouibo) bútoror 165°F temp foijonto. Gorom diya hána éhon éhon háifelo.*
3. Añiça ar Joma Raibar Comoi
 - Rainda añiç hána ókkol dúí din or bútor meérbanigori felido.
 - Borof jomaiya torhari ar solad ókkol firijot 8 mác foijjonto gom táke.
 - Dut ar córbotir jús kini biccót miyador deith saiyo.
4. Hána Diyar Maf*
 - Éi hánar buñdat oñnor fuaáre dibolla áñcthowa beeinnar nasta ar áñcthowa duñijjar hána cámel ase ziín cíthalar súthki ottór foitti din or úggwa beinnar nasta ar duñijjar hána hisabe táke. Oñne óuror hánar maf ókkol or liís mani faro yáto hanar ciz ókkol or ékkan híssa ektiyar gori faro.

RANDÁR AITHEM ÓKKOL

Lámar liís or aitem ókkol oñnor hánar buñdar hánar aitem loi mile. Oinno cókol ókkol ziín oñnor hánar buñdat cámel tákibo:

- Dói, esmúti (córbot) or fuáñti gulagala diya, yáto iín penkek or oure estemal gora.
- Roñgingin nastár la piíc ar asmani jam eksate miyon.
- Séhetor ham or la piíc ar asmani jam or fuáñti oure aiskrim diya.
- Pasta, kurá gusso ar cobji ar oure oñnor baiccar fosondor sós taibo.
- Foitto hánat gulagala ar cobzi raha no foraiyo!

Asmani Jam or fuáñti Gíñyu

Futh ókkol:

2 Kaf Furan Gíñyu ókkol

¾ Kaf Dut

1 Kaf Miça Sára Sép or sos

2 wa Dhóñr Andha

¼ Kaf Mefol círap yato Badami Sini

2 Tsp. Vanila

1 ½ Tsp. Dailsini

½ Tsp. Sékibar Foudhár

¼ Tsp. Nún

2 Kaf Asmani Jam, Firizot ráikka yato tottoza

Tórika

1. Futh hokkol míyo: Gíñyu, dut, sép or coc, andha, mefol círaf/badami sini, vanilla, darusini, sékibar foudár ar nún. Bala gori míyo.
2. Fóin dhekci ráho: 7x11 insi sairkuinna sékibar dekcit aste aste tel do Dekcit tolát oddok gíñyu miyali cíñçi do. ¾ andáz asmani jam cíñçi do. Baki gíñyu miyali oure do. Baki asmani jam cíñçi do.
3. 350°F sula gorom goro. Oure cúnar rong deha foijjonto séko (30-35 miníth) 5 miníth ziraiba.
<https://www.savorynothings.com/blueberry-baked-oatmeal/>



Ek Hóraiya Kurá Karbonara Penne Pasta

Futh hokkol:

1 lb Kurá gusso (2 kaf andaz háiththa kurá gusso)	1 kaf Parmesan Dutor Cór
Moza goribar Nún & Moris	12 OZ Penne Pasta
1 TBSP Zaitun Tel	3 Kaf Fáni
6 Hándha nún diya Cúor or Gusso, háiththa	½ Kaf Dana, Borof jomaiya
6 Kuña Roún	2 wa Dhóñr Andha

Tórika:

1. Homashom 165°F ot kurá gusso gorom do
2. Mazila-únsa gorom di úggwa deki gorom goro. 6 miníth fán zétun hoichoicca no, fotti miníth gañçiyó, ar nún diya háiththa cúor ór gusso ar sauté daliyo.
3. Húcbu nela foijjonto ek miníth gorom homai di róun, sauté daliyo.
4. Gorom bondó gori di nún maikka gusso/róun miailla alog gori úggwa gálat rako. Nún maikka cúor ór gússor tel felí do.
5. Bala gori wa foijjonto andha ókkol ar horhoijja toiyari parmesan dutor cór ékku fúañti úggwa mazila gálat miyaizafan gáñçi diyo. Alada gori rako.
6. Eki dekcit aráinda penne pasta ar 3 kaf fani di gorom barai do.
7. 10 miníth fán barai di rañdo, honohono comot gáñçiyó zeton becirkbak fani cec ar pasta norom noó. Hoddúr thaim lagibo yan súlar uore darmodargore.
8. Gorom hom gori do. Toratori dutor cór ar maikka andha diyóre andha baza no fan beci gori gáñçidiyo. Indhillagori andhar sós rañdafore (gorom pasta ar sulat baiththa gorom dibor thaim ór sáte kúñ kúñ gorom góille geñsa andhar bac zaibogoi).
9. Zoddur lage éddur nún ar moris dó.
10. Pastar ót kurá gusso, nún maikka gusso ar róun maikka, ar dana ezagoro.. Dana kúñkúñ gorom wa foijjonto gañçiyó.

Ettun lowa giye: <https://www.jessicagavin.com/one-pan-chicken-carbonara-penne-pasta/>

Mormoiija Piíc

Futh ókkol:

1 Kaf Har Moksudor Añata	¼ Kaf Mokkagular Estás
½ Kaf Pektor Badami Sini	1-1/2 Kaf Furan Zator Giñyu ókkol
¼ Sár Cámic Nún	½ Kaf Pektor Badami Sini
½ Kaf Thandha Bathár (oure beraidibólla)	¼ Kaf Añtha
4 Kaf Háiththa Thoinor Piíc	5 TBSP Bathár, Thandha (oure takibor la)
½ Kaf Sini	

Tórika:

1. 350°F sula áge gorom do. Úggwa dhoór galat añtha, badami sini ar nún míco. Sirasira ófan ½ c. bathár háço. Tel di úggwa 9" sair kuinna hóraiya rako. 15 miníth andaz halka badami ófan sñekibo
2. Piíc dhalibo ar cúdho sós or horaiya rako Bala gori sini ar mookagular estásot gáñçiyó. Ízaito do; dháñço ófan ráñdho ar gáñço (2 miníth) Goromottun alada gori piíc ókkol gáñçidiyo.
3. Oure gori maikka piíc dhaló. Ourór beraibólla, giñyu ókkol, badami sini, ar aña micó. Sirasira ófan 5 tbsp bathár háço. Boribolla cíñçi do. Cónar badami rong aáye foijjonto (25-30 minit) sñekat tako.

Ettun lowa giye: <https://www.tasteofhome.com/recipes/peach-crisp/>



Asmani Jam (Blúberi) or piíc or Mafin

Futh ókkol:

½ Kaf Bathár	1/8 Tsp. Beking Sódha
1/3 Kaf Sini	½ Kaf Dói
1 Dhóñr Andha	2/3 Kaf Asmani Jam (Blúberi), borof jomaiya
1 ¼ Kaf Har Moksudor Añtha	¼ Kaf Piíc ókkol, Thoinor, háiththa
1 Tsp. Beking foudhar	1 Tsp. Añissa Córbotir Sam
¼ Tsp Nún	

Tórika:

1. Bathár ar sinire fától ar noróm wa foijjonto úggwa gura galát kirim bano. Andhat maro. Añtha, beking foudhar, nún ar beking sóda míco; Bala gori mariyore aste aste dói or fuañti milkiyore kirim do. Asmani jam, piíc ókkol ar córbotir sam baáz goro.
2. Guça sair bagor tin bag gori haboz line ór mafin kaf ókkol fura goro. 20-25 miníth 375°F ót sñeko yato dañtót goilla jinis saf ouwa thaim foijjonto. 5 miníth thandha goro.

Ettun lowa giye: <https://www.tasteofhome.com/recipes/blueberry-peach-muffins/>

Kurá Gusso Baza Baát

Futh ókkol:

3 TBSP Zaitun Tel	1 Kaf Gajór, Borof sára goribo, háiththa
1 Kaf Háiththa Firizot Raikka Gusso	3 Kúñwa Róun
3 nwa dhóñr Andha	4 Kap Rainda Baát yato Baát diya FulHoppi.
1 Dhaggwa Kelery, háiththa	1 Kaf Dana, Firizot raikka
½ Kaf fñnyas, háiththa	3 TBSP Soya sós

Tórika:

1. Mazila/uñsa gorom di úggwa dhóñr dekci gorom goro, ordeki tel do. Rainda wa foijjonto keleri, fñnyaa ar souti do.
2. Baki tel do, tarfore gajór ar róun di 1 miníth hucbú wa foijjonto rañdat tako.
3. Hañsaát tun torhari theli do, 3 nwa Andha gáñçi do.
4. Ouror rañdar torika estemal gori 165°F ot háiththa firizot raikka kurár gusso gorom do.
5. Zettot andha rainda oizaiboi, andhat maikka torhari do. Yarfor soil, soya sós, kurá gusso, ar dana do.
6. Mazila gorom ot abar 3 miníth gáñço, ya haifariba;!