



RESEITA HAHÁN SAUDÁVEL

BA BEBÉ, LABARIK, INAN NO FAMÍLIA

Obrigadu espešial ba Membreu Grupu Suporta Inan nia kontribusaun:

Abrilia Soares
Adão de Jesus
Aloysia Sason Sogue
Ana Manuela do Carmo
Carmelita dos Santos
Celso da C. P. Barreto
Clarendina de Araújo
Delia Catarina dos Santos
Dulce Maria Lo
Emilia Faria dos Santos
Engracia S. P. da Costa
Filomonía Soares
Franzelina dos Reis
Gina M. S. Pereira
Imaculada Faria
Immaculada de Jesus Barreto
Inacia Barreto
Leopoldina Ximenes Belo
Lidia A. Menezes
Luis Rebelo S. Pereira
Luiza Maria da Costa
Lurdes P. Magno
Maria Carvalho
Maria Lucia Farea
Mariana Alves
Micela do Carmo
Novelina Ximenes
Pasculina A. Menezes
Patricia da C. Olivera

© Departamentu Promosaun Saúde, Ministériu Saúde 2017

Livru reseita ai-han ida-ne'e prodús hosi Ministériu da Saúde, ho apoiu tékniku no fundu husi UNICEF no Uniaun Europeia.

Reseita balu iha livru ida-ne'e fornese hosi Membreu Grupu Suporta Inan iha Suku Bidau Lecidere, Bemori no Dare, Timor-Leste, ho apoiu lojistiku husi Fundasaun Alola.

Dezeña husi UNICEF no PCI Media.
Fotografer hosi Antti Helin.

Agradese ba kontribuisaun reseita no matadalan nutrisaun husi:

CARE International, Timor-Leste
HIAM Health, Timor-Leste
World Food Programme, Timor-Leste
World Health Organization, Timor-Leste
World Vision, Timor-Leste

TABELA KONTEÚDU

SEKSAUN 1 – SAIDA MAK AI-HAN SAUDÁVEL? <i>Informasaun kona-ba nutrisaun, no matadalan atu prepara hahán saudável</i>	p. 5
SEKSAUN 2 – MOLOK HAN <i>Pasu ne'ebé ita-boot presiza halo molok han</i>	p. 11
SEKSAUN 3 – BEBÉ FULAN 0 - 6 <i>Susubeen inan nian de'it mak hahán perfekte ba bebé fulan 0-6</i>	p. 15
SEKSAUN 4 – HAHÁN KOMPLEMENTÁR <i>Fó hahán komplementár ba bebé no labarik ki'ik tuir tempu ne'ebé loos</i>	p. 19
SEKSAUN 5 – HAHÁN BA BEBÉ NO LABARIK KI'IK <i>Reseita ba labarik fulan 6-8, fulan 9-11, no fulan 12-23</i>	p. 27
SEKSAUN 6 – MERENDA BA BEBÉ NO LABARIK KI'IK <i>Reseita ba labarik fulan 6-8, fulan 9-11, no fulan 12-23</i>	p. 41
SEKSAUN 7 – HAHÁN BA FAMÍLIA <i>Reseita ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família</i>	p. 51
SEKSAUN 8 – MERENDA BA FAMÍLIA <i>Reseita ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família</i>	p. 83
SEKSAUN 9 – AUMENTA RESEITA RASIK <i>Ita-boot iha maneira rasik atu te'in hahán ne'ebé riku ho nutriente?</i>	p. 94



SAIDA MAK AI-HAN SAUDÁVEL?

Informasaun kona-ba nutrisaun, no matadalan atu prepara hahán saudável



MATADALAN JERÁL

ba ema hotu-hotu

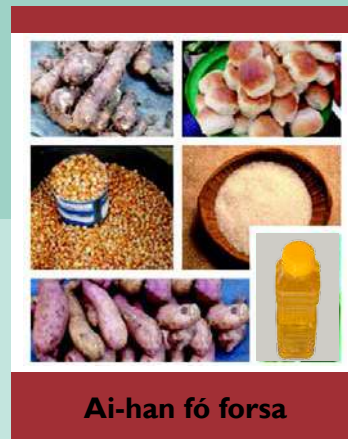


1. Han ai-han oioin ho regulár liuhusi hili ai-han hirak husi grupu ai-han esensiál tolu ida-idak ba kresimentu, protesau no enerjia.
2. Han na'an-isin ka na'an-manu ka manu-tolun, ka ikan pelumenus dala ida loron-loron.
3. Han fore hanesan, koto, lentilla, no produktu fore-keli (hanesan tofu no tempe) no fore-rai loron-loron ka loron rua rua.
4. Hemu susubeen loron-loron ba kresimentu no ruin no nehan forte.
5. Han modo-tahan barak ho kór oi-oin no ai-fuan durante kada refeisaun.
6. Han ai-han fó forsa hanesan batar, etu, ai-farina, fehuk-midar, fehuk-ropa no seluk-seluk tan ho refeisaun ida-idak.
7. Halo balansu ba enerjia ne'ebé ita konsumu ho atividade serbisu no ezersisu loron-loron.
8. Hemu barak bee ne'ebé moos no seguru loron-loron.
9. Halo tuir rekomendasaun xave 5 kona-ba ai-han seguru (1. Moos; 2. Haketak ai-han ne'ebé matak no tasak; 3. Te'in hahán to'o tasak didi'ak; 4. Rai hahán iha temperatur seguru; 5. Uza bee ne'ebé seguru)
10. Uza bokur no mina nato'on bainhira prepara no han hahán.
11. Limita han masin no uza de'it masin iodu.
12. Limita konsumu masin-midar no ai-han no bebida ne'ebé iha masin-midar barak.
13. Evita konsumu ai-han konveniente no ai-han pruntu; Limita han/hemu ai-han sira-ne'ebé prosesadu-ho-aas.

En Jerál, ema adultu ne'ebé saudável tenke han dala tolu loron-loron, aumenta ho merenda.

Hahán tenke 1/2 ai-han fó protesau, 1/4 ai-han haburas and 1/4 ai-han fó forsa.

Bebé no labarik ki'ik bele han uitoan kada han, tan ne'e fó-han uitoan maibé beibeik tuir matadalan fó hahán komplementár.

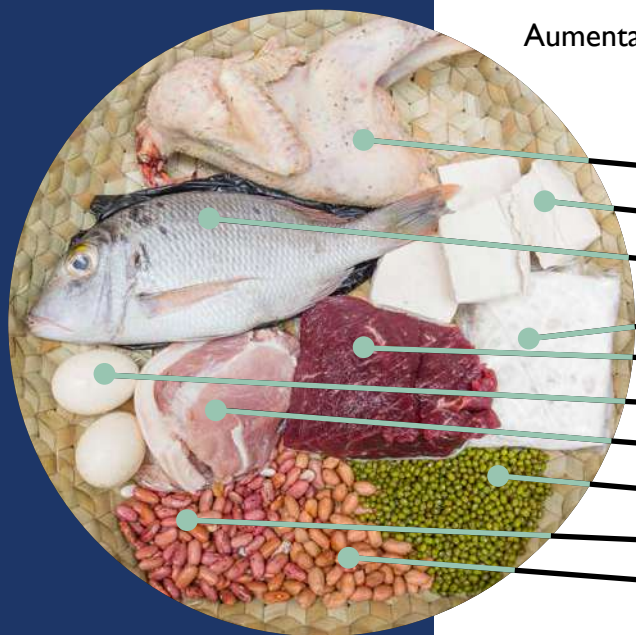


MATADALAN ADISIONAL ba grupu sira ho nesesidade spesiál:

14. Karik hemu alkol (tua no serveja) hemu nato'on.
15. Inan isin-rua tenke tau kuidadu spesiál atu han dieta ho balansu (molok sira atu isin-rua) atu aseguza dezenvolvimentu di'ak liu ba bebé iha knotak.
16. Inan fó-susu tenke han dieta ne'ebé iha balansu no hemu susubeen no bee suficiente atu prodús susubeen ba sira-nia bebé.
17. Tau bebé foin moris ba susun iha minutu 30 nia laran hafoin moris. Bebé tenke hetan de'it susubeen inan husi moris to'o fulan 6. Kontinua fó-susu to'o tinan rua.
18. Bebé no labarik ki'ik tenke fó hahán ho kuidadu tuir sira-nia idade.
19. Adolexente tenke halo tuir matadalan hotu-hotu kona-ba han hahán saudável no tenke haseesan husi presau kolega hodi han ai-han ne'ebé prosesadu, pre-preparadu, ka hahán ne'ebé prontu-atu-han no ai-han merenda.
20. Ema idozu iha nesesidade spesiál no presiza ajuda atu tuir matadalan ba han hahán saudável.

PREPARA HAHÁN RIKU HO NUTRIENTE

Aumenta nutriente esensial ne'ebé nato'on, liuliu proteína ba hahán



Ai-han ne'ebé riku ho proteína:

- Na'an-manu
- Tahu
- Ikan
- Tempe
- Na'an-karau
- Manu-tolun
- Na'an-fahi isin
- Fore-mungu
- Koto
- Fore-rai

Tansá presiza hariku ita-nia hahán?

Hahán ne'ebé ita te'in loron-loron bele sai nutritivu liu bainhira ita kahur hamutuk ai-han oioin liuhusi halo tuir sujestaun tuirmai, ka uza ita-nia maneira rasik atu kahur ai-fuan, modo-tahan ka hahán ne'ebé riku ho proteína ba ita-nia hahán loron-loron ba labarik no família.

Hariku hahán ba bebé no labarik ho proteína no hahán ne'ebé riku ho nutriente:

1. Troka bee ne'ebé uza hodi te'in sasoro ho susubeen
2. Aumenta mina/ka mantega sei halo sasoro grosu no fasil atu han.
3. Aumenta na'an-isin, ikan ne'ebé tetak halo mamar ka manu-tolun.
4. Aumenta modo-tahan, senoura no modo seluk ne'ebé ko'a ki'ikoan.
5. Aumenta abakete, hudi, ai-dila, ka ai-fuan seluk ne'ebé deut.
6. Uza masin-iodu bainhira prepara hahán
7. Uza derok (vitamina C) ho ai-han ne'ebé riku ho ferru hanesan fore-keli no touge atu hasa'e absorsaun nutriente.





Ai-han fó forsa (ezemplu etu) la nato'on atu halo bebé saudável sein haburas no protesau.



MOLOK HAN

Pasu ne'ebé ita-boot presiza halo molok han



FASE LIMAN HO LOLOOS

Fase liman ho sabaun no bee:

Antes prepara hahán

Antes te'in

Antes han ka fó-han ba bebé

Hafoin fase labarik nia kidun

Hafoin uza sintina



HAHÁN SEGURU

Mantein bee, saneamentu no ambiente ijjéniku ne'ebé seguru:

Taka bee, sempre hemu bee nono, sempre taka hahán,
halo uma no ambiente moos nafatin



Taka bee



Sempre hemu bee nono



Sempre taka hahán



Halo uma no ambiente
moos nafatin



BEBÉ FULAN 0 - 6

Susubeen inan nian de'it mak hahán perfekteu ba bebé fulan 0-6



FÓ-SUSU ESKLUZIVU

Susubeen inan nian de'it mak hahán perfeitu ba bebé fulan 0-6



----- Bebé nia ibun nakloke luan

----- Susun parte metan (aréola) barak liu mak iha bebé nia ibun laran

----- Bebé nia ibun kraik nakloke mai li'ur

----- Bebé nia hasan-hun kona iha inan nia susun

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Pontu importante haat kona-ba pozisaun fó-susu ne'ebé di'ak mak: loos, hateke ba susun, besik no tane bebé:

1. Bebé nia isin tenke loos, labele kle'uk.
2. Ko'us bebé rabat ba inan nia susun no bebé hateke ba inan nia oin.
3. Labele ko'us haklena iha ita-boot nia hirus-matan ka kabun.
4. Inan tenke tane bebé nia isin lolon tomak, ho inan nia liman no liman-kabun.

Pozisaun di'ak ajuda asegura katak bebé susu di'ak no ajuda inan prodús susubeen ho kuantidade ne'ebé di'ak.







HAHÁN KOMPLEMENTÁR

Fó hahán komplementár ba bebé no labarik ki'ik tuir tempu ne'ebé loos



MATADALAN JERÁL ba Fó hahán komplementár



Halo dieta oioin atu hadi'ak kualidade no konsumu mikronutriente:

- Fó ai-fuan (ai-dila) no modo (senoura, fehuk-midar, no modo-tahan matak) ne'ebé riku ho vitamin A loron-loron.
- Fó-han na'an, na'an-manu ka ikan loron-loron se posivel.
- Uza hahán ne'ebé fortifikadu, hanesan masin iodu, trigu no hahán fó forsa seluk ne'ebé riku ho ferru.
- Fó suplementu vitamina-minerál, bainhira ai-han husi produ tu animál no/ka hahán fortifikadu laiha.

Prátika fó-han ativu:

- Fó-han ba bebé diretamente no ajuda labarik ne'ebé boot ona bainhira sira han mesak.
- Fó hahán ne'ebé labarik sira gosta no enkoraja labarik atu han bainhira sira la gosta ka laiha vontade atu han.
- Se labarik lakohi han hahán tipu barak, koko fó hahán ho kombinasau n oioin, teste, textura, no métodu atu fó korajen.
- Ko'alia ho labarik bainhira fó-han. Ezempu konta istoria bele halo labarik interese nafatin atu han keleur.
- Fó-han neineik no pasensia no hamenus distrasaun durante han, hanesan TV ka sasán-halimar ne'ebé barak liu, ka ema barak liu.
- Labele obriga labarik atu han.

Saida mak fó hahán komplementár?

Bainhira bebé halo ona fulan 6, bebé ninia nesesidade ba enerjia no nutriente aumenta no susubeen inan mesak de'it la bele fornese nutriente nato'on ba bebé. Tan ne'e, presiza hahán komplementár atu atinji nesesidade hirak-ne'e. Bainhira bebé halo ona fulan 6 nia prontu ona atu han hahán seluk. Fó hahán komplementár katak fó hahán ne'ebé própriu ba bebé hodi aumenta ba susubeen inan nian. Hahán seluk ne'e atu halo kompleta de'it la'ós atu troka susubeen inan.

Prátika fó-han ativu no beibeik durante no hafoin moras:

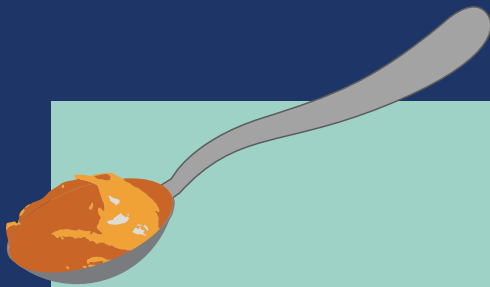
- Durante moras, aumenta fó líkidu/bee beibeik liuhusi fó susubeen inan no ho pasensia enkoraja labarik atu han hahán ne'ebé sira gosta.
- Hafoin moras, fó-susu no fó hahán beibeik no enkoraja labarik atu han hahán barak liu durante kada han.

Prátika ijiene di'ak no prepara hahán ho própriu:

- Fase liman molok prepara hahán no fase labarik nia liman molok han.
- Bainhira hahán tasak ona fó kedas ba labarik atu han.
- Uza ekipamentu ne'ebé moos bainhira prepara no serve hahán.
- Serve labarik uza kopu no manko ne'ebé moos no la bele uza bibiron.

Oinsá no bainhira mak fó susubeen inan no hahán komplementár ba bebé:

- Fó-susu ne'e komponente importante husi fó hahán komplementár ba bebé husi fulan 6 to'o tinan 2 ka liu husi bebé ninia moris.
- Hahán komplementár la'ós atu troka susubeen inan.
- Fó hahán oioin ba bebé no kombinasun hahán oioin.
- Introdús hahán foun iha kada tempu.

**Idade: Fulan 6**

Frekuénsia: Fó hahán komplementár ba bebé dala 2 kada loron, aumenta fó-susu beibeik.

Kuantidade: Fó kanuru 2 to'o 3 iha kada fó-han.

Textura: Tenke mamar no grosu atu fó enerjia ka nutriente ne'ebé nato'on ba bebé.

Varietade: Hahú ho hahán prinsipál hanesan sasoro (batar, foos, fehuk-ropa), hudi deut no fehuk-ropa deut.

Idade: Fulan 7-8

Frekuénsia: Fó hahán komplementár ba bebé dala 3 kada loron, aumenta fó-susu beibeik.

Kuantidade: Fó kanuru 7 to'o 10 iha kada fó-han.

Textura: Tenke mamar no grosu atu fó enerjia ka nutriente ne'ebé nato'on ba bebé.

Varietade: Hahú ho hahán prinsipál hanesan sasoro (batar, foos, fehuk-ropa), hudi deut no fehuk-ropa deut.

**Idade: Fulan 9-11**

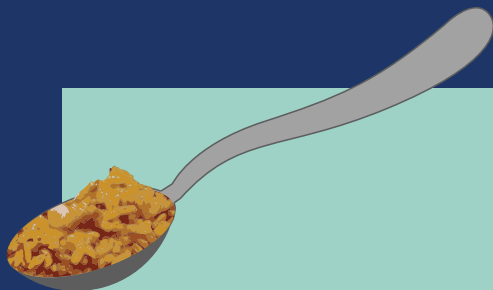
Frekuénsia: Fó hahán komplementár ba bebé dala 4 kada loron.

Kuantidade: Aumenta kuantidade to'o kanuru 10-20 ka metade (1/2) husi kaneka (kaneka 250 ml: hatudu kuantidade iha kaneka). Uza bikan ketak atu asegura bebé han hotu hahán ne'ebé fó.

Textura: Fó hahán família ne'ebé kua ki'ikoan, hahán ne'ebé bele ka'er, hahán ne'ebé fatia (slice food).

Varietade: Koko fó-han hahán oioin iha kada fó-han. Nu'udar ezemplu: hahán produktu animál (na'an-isin, manu-tolun no produktu susubeen) no legume (fore); hahán prinsipál (foos, fehuk); ai-fuan no modo ne'ebé riku ho vitamina no minerál.





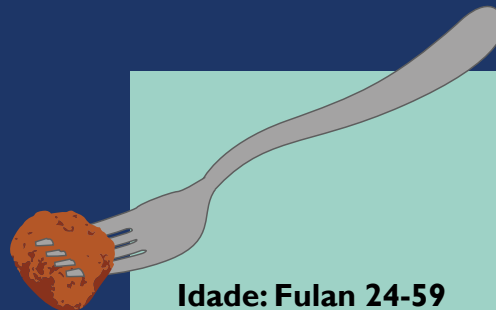
Idade: Fulan 12-23

Frekuénsia: Fó-han hahán komplementár ba bebé dala 5 kada loron.

Kuantidade: Aumenta kuantidade ba kanuru 20-25 ka tres-kuartu (3/4) to'o kaneka ida (kaneka 250 ml: hatudu kuantidade iha kaneka). Uza bikan ketak atu aseguara labarik han hotu hahán ne'ebé fó.

Textura: Fó hahán família ne'ebé kua ki'ikoan, hahán ne'ebé bele ka'er ho liman, no hahán ne'ebé fatia.

Variedade: Koko fó-han hahán oioin iha kada fó-han. Nu'udar ezemplu: hahán produktu animál (na'an-isin, manu-tolun no produktu susubeen) no legume (fore); hahán prinsipál (foos, fehuk); ai-fuan no modo ne'ebé riku ho vitamina no minéral.



Idade: Fulan 24-59

Kontinua fó-susu to'o tinan 2 ka liu.

Aumenta neineik kuantidade hahán ne'ebé fó, númeru fó-han no variedade tanba bebé kontinua boot (krese) dadaun.

Fó-han ba ita-boot nia oan dala 5 kada loron.

Fó ita-boot nia oan na'an, na'an-manu, ikan ka manu-tolun beibeik.

Labele fó kafe, xa, ka bebida midar, ka hahán ne'ebé iha masin-midar no masin barak.



OINSÁ ATU PREPARA HAHÁN KOMPLEMENTÁR

Importante atu prepara hahán ne'ebé seguru no nutritivu ba itania bebé no labarik ki'ik. Tuirmai tékniku balu atu prepara hahán ba labarik ho textura ne'ebé apropiadu:

OINSÁ ATU DEUT SASORO



OINSÁ ATU HALO HAHÁN MAMAR



OINSÁ ATU KO'A HAHÁN HALO KI'IK



OINSÁ ATU DEUT SASORO

Hafoin te'in, tau sasoro iha pasadeira no deut ho kanuru. Sasoro sei tuun husi pasadeira nia kuak ba iha bikan hodi halo sasoro ne'ebé ho textura hanesan sopa. Ida-ne'e bele ajuda bebé atu hetan nutriente própriu molok sira bele han hahán sólidu.



Di'ak ba bebé
FULAN 6-8 +





OINSÁ ATU HALO HAHÁN MAMAR

Foti hahán ne'ebé te'in tasak ona ka (ai-dila, abakate, ka hudi). Uza kanuru no bikan/manko, deut to'o hahán ne'e mamar, to'o laiha hahán sólidu.



Di'ak ba labarik
FULAN 9-11 +



OINSÁ KO'A HAHÁN HALO KI'IK

Uza tudik no ai ko'a modo nian atu ko'a hahán halo ki'ikoan molok fó ba labarik ki'ik atu han. Tau hamutuk halo didi'ak mak ko'a atu nune'e nia medida bele boot hanesan.



Di'ak ba labarik
TINAN 1-2 +





HAHÁN BA BEBÉ NO LABARIK KI'IK

Reseita ba labarik fulan 6-8, fulan 9-11, no fulan 12-23



SASORO KAHUR MODO HO NA'AN

Ba labarik fulan 6-8, fulan 9-11, no fulan 12-23



Baiaun nato'on

Senoura 2

Na'an-karau isin nato'on

Foos rai kopu 1

Masin iodiu kanuru ki'ik metade

Lis-mutin tomak 1

Lis-mean 2

Mina kanuru 2

Bee kopu 5

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Ko'a senoura ho baiaun halo ki'ik.
2. Ko'a na'an halo ki'ik no tetak too mamar.
3. Deut lis-mean no lis-mutin halo mamar.
4. Hatuur sana iha ahi no tau mina utoan, hafoin tau lis-mean no lis-mutin
5. Tau bee no hein to'o nakali.
6. Bainhira bee nakali ona, tau na'an ne'ebé tetak tiha ona no daan to'o minutu 2.
7. Hatuun foos no senoura, no hein to'o ai-han hirak ne'e tasak.
8. Tau baiaun, kedok, hein too tasak no grosu.
9. Tau masin no kedok hamutuk hafoin hasai husi ahi.



Inacia Barreto, 40



SASORO LAKERU

Ba labarik fulan 6-8, fulan 9-11, no fulan 12-23



Angriaun (bele troka ho modo seluk tuir ita-nia hakarak)

Na'an Manu Timor Isin grama 400

Lakeru lilin tuan baluk 1

Foos Rai Timor kopu 1

Lis-mutin tomak 1

Bee kopu 5

Masin iodu nato'on

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Hamoos foos. Hasai lakeru nia kulit, no ko'a halo ki'ikoan.
2. Ko'a na'an-manu nia isin halo ki'ikoan no tetak halo mamar.
3. Hamoos lis-mutin no deut.
4. Fase angriaun, hamoos, no ko'a halo ki'ikoan.
5. Tau bee iha sanan no nono to'o nakali.
6. Ta'u na'an-manu no lakeru ba bee ne'ebé nakali ona.
7. Bainhira lakeru besik tasak ona, fase foos tau ba sanan no kedok bei-beik to'o tasak no grosu.
8. Baihira sasoro tasak no grosu ona tau lis-mutin ne'ebé deut tiha ona.
9. Hatuun angriaun.
10. Bainhira angriaun tasak ona iha minutu 1 ka 2, bele tau masin no hasai ona husi ahi.



Gina M. S. Pereira, 51



SOUPA (MODO-BEEN) FORE-MUNGU

Ba labarik fulan 6-8, fulan 9-11, no fulan 12-23



Senoura boot nato'on 2

Masin kanuru metade (1/2)

Fore-mungu kopu 1

Baiaun futun ki'ik 1

Ai-lia 1

Lis-mutin 1

Lis-mean 4

Bee kopu 4

Mina kanuru ki'ikoan 1

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Daan fore-mungu to'o tasak.
2. Ko'a senoura halo ki'ikoan no tau ketak.
3. Ko'a baiaun halo ki'ik no tau ketak.
4. Ko'a lis-mean balu.
5. Hasai lis-mutin no ai-lia nia kulit no deut halo mamar liu.
6. Halo manas mina no sona lis neineik to'o mamar.
7. Aumenta ai-lia no lis-mutin ba lis-mean no kahur ho neineik.
8. Aumenta bee, fore-mungu no senoura ba iha sanan no nono to'o nakali. Halo ahi ki'ik to'o foremungu mamar, haree nafatin bee atu bee labele maran liu.
9. Minutu 10 antes soupa ne'e pruntu, aumenta baiaun no masin.

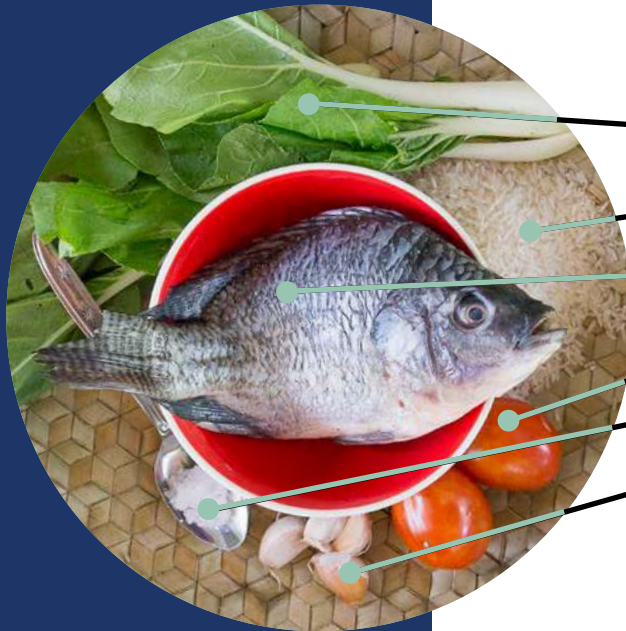


Ana Manuela do Carmo, 29



SASORO KAHUR IKAN

Ba labarik fulan 6-8, fulan 9-11, no fulan 12-23



Mostarda mutin futun ki'ik 1

Foos rai kopu 1

Ikan matak 1

Tomate tasak 2

Mina kanuru 1

Lis-mutin 4

Bee kopu 9

Masin iodu kanuru metade (1/2)

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.



Oinsá atu te'in:

1. Kikis sai ikan nia kulit (sisik) no ko'a sai ikan nia isin.
2. Fase foos, mostarda no tomate.
3. Nono bee to'o nakali hafoin tau foos rai te'in to'o tasak.
4. Tau tan ikan no tomate, hafoin kahur hamutuk.
5. Bainhira grosu ona, tau tan mostarda mutin no kedok hamutuk.
6. Bainhira modo tasak ona, tau tan mina no masin hafoin hasai no serve.



SASORO FORE-MUNGU

Ba labarik fulan 6-8, fulan 9-11, no fulan 12-23



----- Modo mutin

----- Fore-mungu kopu 1

----- Foos rai kopu 1

Masin kanuru ki'ik 1

Bee litru ida ho balun (kopu 6)

Mina kanuru 1

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.



Oinsá atu te'in:

1. Fase fore-mungu halo moos.
2. Daan uluk fore-mungu too tasak, hafoin tau foos no kedok.
3. Bainhira fore-mungu no foos grosu ona aumenta modo mutin ne'ebé ko'a ona halo ki'ik no kedok hamutuk.
4. Tau masin.
5. Te'in to'o minutu 2 ka 3 hafoin hasai.



OMLETA MARUNGI

Ba labarik fulan 9-11 no fulan 12-23



Marungí tahan kopu naknotak ½

Masin iodu

Manu-tolun fuan 3

Lis-mean 1

Tomate 1

Mina kanuru 2

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Hasai lis nia kulit, fase no ko'a halo ki'ik
2. Fase marungí tahan no tomate
3. Ko'a lis-mean no tomate halo ki'ik
4. Baku manu-tolun, kahur marungí tahan, tomate no lis-mean
5. Hatuur tasu no tau mina, hafoin tau manu-tolun ne'ebé kahur tiha ona ho marungí, lis-mean no tomate
6. Haree tasak ona bele hasai husi ahi no tau ba bikan
7. Bele han ho sasoro ka etu mamar



Lurdes P. Magno, 45





MERENDA BA BEBÉ NO LABARIK KI'IK

Reseita ba labarik fulan 6-8, fulan 9-11, no fulan 12-23

AI-DILA TASAK DEUT

Ba labarik fulan 6-8 no fulan 9-11



Ai-dila tasak

Hudi tasak

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu prepara:

1. Fase ai-dila ho bee moos.
2. Ko'a sai ai-dila nia kulit no hasai nia musan.
3. Deut ai-dila ho kanuru iha manko to'o dodok.
4. Hasai hudi nia kulit no deut aumenta ba ai-dila.
5. Tau iha kopu ka manko no fó-han ba bebé ho kanuru ki'ik.



Ana Manuela do Carmo, 29



HUDI NO LAKERU DEUT

Ba labarik fulan 6-8 no fulan 9-11



Hudi tasak ki'ik 2

Lekeru baluk ki'ik 1

Bee

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

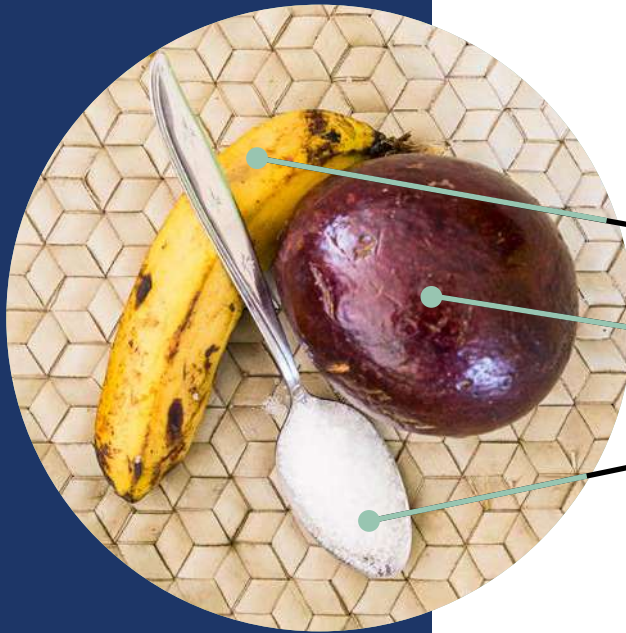
1. Hasai lakeru nia kulit no musan, ko'a halo kiikoan.
2. Tau lakeru iha sana ho bee nato'on.
3. Daan to'o mamar, presiza haree tuir kuantidade bee nafatin.
4. Hasai lakeru no deut halo mamar.
5. Hein to'o lakeru malirin.
6. Deut hudi ki'ik rua ne'e no kahur ho lakeru ne'ebé malirin ona.





ABAKATE NO HUDI DEUT

Ba labarik fulan 6-8 no fulan 9-11



Hudi I

Abakate I

Masin-midar kanuru I

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.



Oinsá atu prepara:

1. Fahe abakate ba rua no hasai nia isin ho kanuru.
2. Hasai hudi nia kulit no ko'a halo ki'ik.
3. Tau abakate no hudi iha manko no deut.
4. Bele aumenta masin-midar uitoan ba abakate no hudi ne'ebé deut ona.



LAKERU NO MANU-TOLUN DAAN

Ba labarik fulan 12-23



Lakeru

Manu-tolun

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Daan lakeru no manu-tolun to'o tasak
2. Bainhira tasak ona, ko'a manu-tolun no lakeru hanesan dadu no kahur hamutuk.



Dulce Maria Lo, 38





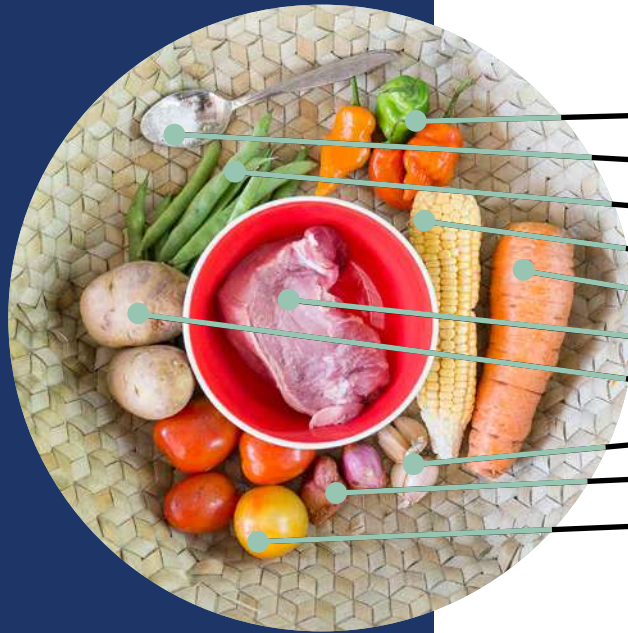
HAHÁN BA FAMÍLIA

Reseita ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



NA'AN-FAHI ISIN HO BATAR NURAK

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Ai-manas boot (malgeta) 4

Masin iodu utoan

Kotonurak 10

Batar nurak 1

Senoura 1

Na'an fahi isin nato'on

Fehuk-roupa 2

Lis-mutin 4

Lis-mean 2

Tomate 4

Mina kanuru 2

Bee kopu 2

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Ko'a na'an-fahi halo kabelak ki'ik no tetak.
2. Ko'a senoura, kotonurak, batar nurak no ai-manas boot no tomate halo ki'ik.
3. Deut lis-mean no lis-mutin.
4. Hatuur tasu iha ahi no tau mina bainhira tasu manas ona.
5. Tau lis-mean no lis-mutin, sona to'o morin.
6. Tau tomate no fila to'o mamar.
7. Tau na'an no fehuk-roupa fila to'o minutu 3 ka 4, hafoin tau bee, te'in to'o bee nakali.
8. Tau batar, senoura, kotonurak no fila to'o grosu.
9. Tau ai-manas boot no fila hamutuk minutu 1 ka 2.
10. Tau masin utoan.
11. Suru ba bikan no bele han ho etu, fehuk midar, talas ka ai-farina daan.



Engracia S. P. da Costa, 29



MODO-BEEN BATAR NURAK

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Lakeru baluk 1

Batar nurak fulen 1

Fore-mungu kopu nanotak (1/2)

Lis-mutin tomak 1

Masin Iodu

Lis-mean 2

Bee kopu 8

Mina kanuru 3

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.



Oinsá atu te'in:

1. Daan fore-mungu no batar nurak to'o tasak.
2. Hasai fore-mungu no batar daan nia been no tauk ketak (labele fakar).
3. Hatuur tasu iha ahi, tau mina no bainhira mina manas ona tau lis-mean no lis-mutin sona to'o morin.
4. Tau fore-mungu nia been no nono to'o nakali.
5. Tau lakeru no te'in to'o tasak hafoin tau fore-mungu no batar nurak.
6. Te'in to'o nakali, hatuun ahi no kedok dala ida-ida to'o lakeru mamar.
7. Tau masin. Bele serve ka han ho etu, fehuk-midar, ai-farina ka talas daan.

Novelina Ximenes, 19



MODO MANU-TOLUN

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



- Baiun futun ki'ik 1
- Tomate 1
- Senoura 1
- Manu-tolun 1
- Masin iodu
- Lis-mean 1
- Ai-manas boot (Malgeta)
- Ai-lia 1
- Kinur 1
- Mina kanuru 1
- Bee kopu 2

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Daan manu-tolun to'o tasak, loke nia kulit no ko'a halo ki'ik.
2. Ko'a senoura, ai-manas boot hanesan dadu. Ko'a baiaun halo ki'ikoan.
3. Ko'a tomate halo ki'ik.
4. Deut lis-mean, ai-lia no kinur.
5. Tau mina iha tasu/sana hein to'o mina manas, hafoin tau lis-mean, ai-lia no kinur. Sona to'o morin.
6. Tau tomate no hein to'o tomate mamar.
7. Tau senoura, malgeta (ai-manas boot), no baiaun no kahur hamutuk.
8. Aumenta bee no daan to'o minutu 5 ka to'o grosu.
9. Aumenta manu-tolun ne'ebé ko'a tiha ona.
10. Te'in to'o minutu ida ka rua, grosu didi'ak hafoin hasai.
11. Bele serve ka han ho etu, paun, ai-farina, fehuk-midar ka talas daan.



Carmelita dos Santos, 29



BRINJELA NO NA'AN-MANU

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Brinjela 4

Masin iodu kanuru ki'ik 1

Kinur 2

Tomate 2

Na'an manu

Lis-mutin 2

Lis-mean 2

Nu'u been kopu 1

Senoura 1

Mina kanuru 6

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Ko'a brinjela halo mihis hafoin tau masin no sona halo mean. Hasai no husik maran.
2. Ko'a na'an-manu halo ki'ik no sona na'an-manu ho mina kanuru ida to'o mean. Hasai no tau ketak.
3. Sona lis-mean no lis-mutin ho mina restu to'o morin. Aumenta kinur no kedok hamutuk. Hafoin tau tomate no senoura.
4. Tau nu'u been no nono to'o nakali.
5. Hatuun brinjela no na'an-manu. Halo ahi lakan ki'ik no hanono to'o bumbu tama ba modo laran.
6. Aumenta masin iodu.
7. Hasai husi ahi no bele serve ka han ho etu, paun, ai-farina, talas ka fehuk-roupa.

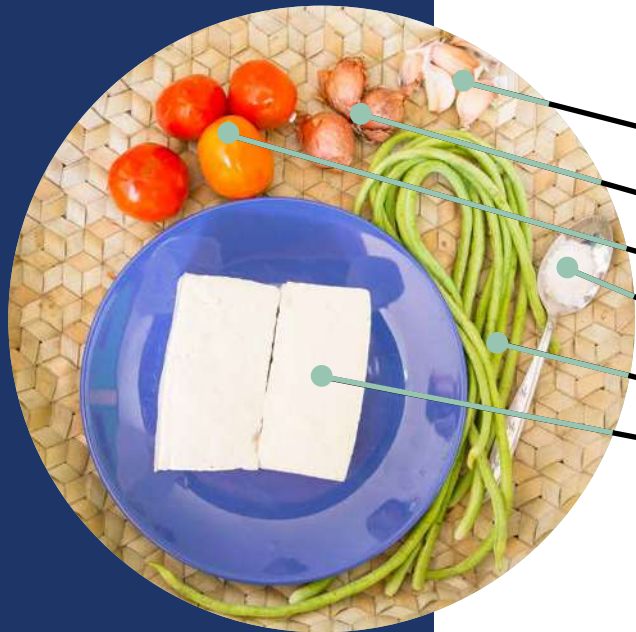


Mariana Alves, 36



TAHU NO FORE-TALI

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Lis-mutin 4

Lis-mean 3

Tomate 4

Masin iodu

Fore-tali 8

Tahu 2

Mina kanuru 4-5

Bee kopu 5

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Ko'a fore-tali, tahu no tomate halo ki'ik.
2. Deut lis-mean no lis-mutin.
3. Sona tahu ho mina durante minutu 4 – 5 to'o tahu kinur. Hasai no tau ketak.
4. Tau lis-mean no mutin ba mina ne'ebé sei iha tasu, sona to'o morin. Hafoin tau tomate.
5. Aumenta fore-tali te'in to'o tasak. Tau tan tahu no fila durante minutu 1 ka 2.
6. Tau masin iodu.
7. Hasai no bele serve ka han hamutuk ho etu ka fehuk midar.



Luiza Maria da Costa, 40



AI-FARINA DAAN

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Nuu fuan 1 koir no hasai nia been

Aifarina mutin 2

Senoura 2

Koto nurak 10

Masin-midar kanuru 1

Bee litru 1

Masin iodiu kanuru ki'ik

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Hasai ai-farina nia kulit, ko'a halo ki'ik no fahe ba rua hafoin fase halo moos.
2. Fase senoura halo moos no hasai nia kulit, ko'a fahe ba rua.
3. Fase koto nurak halo moos.
4. Tau bee litru ida ba nuu nia soos hafoin buti hasai nia been.
5. Tau nuu been ba sanan no tau ai-farina, senoura, hafoin kahur ho masin-midar.
6. Daan no bainhira besik tasak ona tau tan koto nurak.
7. Tau masin iodiu no suru ba bikan.



Delia Catarina dos Santos, 30



SOUPA FEHUK-ROUPA

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



- Tomate 4
- Na'an manu kelen 1
- Modo-mutin futun ki'ik 1
- Fehuk-ropa 4
- Senoura 2
- Lis-mutin 4
- Ai-lia 1
- Lis-mean 2
- Masin kanuru ki'ik ½
- Mina kanuru han 2
- Bee kopu 2 ½

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Ko'a fehuk-ropa no senoura.
2. Ko'a na'an manu halo ki'ik no tetak halo mamar.
3. Ko'a tomate halo ki'ik.
4. Ko'a modo-mutin halo ki'ik.
5. Deut lis-mean, lis-mutin no ai-lia.
6. Tau bee ba sanan no nono to'o nakali, hafoin tau na'an-manu, fehuk-roupa, senoura, no tomate.
7. Te'in to'o tasak hafoin tau modo-mutin.
8. Tau mina no kedok to'o grosu, hafoin aumenta masin iodu no hasai husi ahi.



Imaculada Faria, 36



NA'AN HO ERVILA NURAK

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Na'an-karau

Lis-mutin tomak 1

Lis-mean 1

Tomate 2

Ervila nurak

Masin iodu

Mina

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.



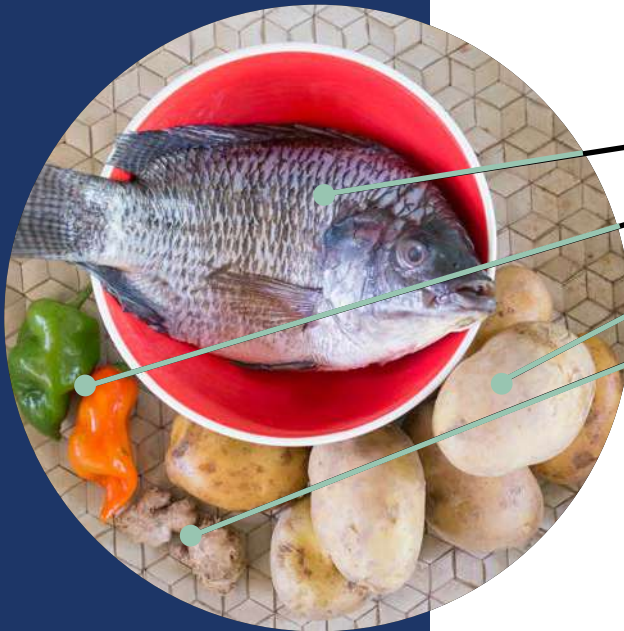
Oinsá atu te'in:

1. Hamoos ervila.
2. Ko'a tomate no ai-manas boot halo ki'ik.
3. Hamoos lis-mean no lis-mutin, no deut.
4. Hatuur tasu iha ahi tau mina no hein to'o mina manas.
5. Tau lis-mean no lis-mutin sona to'o morin.
6. Tau tomate no hein tomate to'o mamar.
7. Tau na'an no te'in to'o tasak ka mamar. Hafoin hatuun ervila no ai-manas boot.
8. Kahur hamutuk no te'in bainhira ervila tasak ona foin hasai.



FEHUK ROUPA ENSE HO IKAN

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Ikan 1

Ai-manas boot (malgeta) 2

Fehuk-ropa 7

Ai-lia

Lis-mean

Lis-mutin

Marungi tahan

Masin iodu

Mina

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.



Oinsá atu te'in:

1. Kikis sai ikan nia kulit, no ko'a sai ikan nia isin. Hafoin tetak ikan isin to'o mamar.
2. Ko'a sai fehuk-ropa nia kulit, fase tiha, no hasai nia laran.
3. Hamoos lis-mean, lis-mutin no ai-lia, fase tiha, no deut halo mamar.
4. Hatuur tasu, tau mina no hein to'o manas.
5. Sona fehuk-ropa to'o tasak ka kór mean hafoin hasai.
6. Tempura ikan ho lis-mean, lis-mutin, no ai-lia hafoin sona to'o tasak.
7. Ense ikan ba fehuk-ropa sona, hafoin taka matega ba nia ninin no in-feita ho ai-manas boot no marungi tahan.



NA'AN HO LAKERU OKIR

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Lakeru okir

Na'an-karau

Marungi tahan

Lis-mean 1

Ai-lia 2

Ai-manas boot (malgeta) 3

Lis-mutin 5

Masin iodu

Mina

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.



Oinsá atu te'in:

1. Ko'a lakeru halo ki'ik.
2. Ko'a na'an halo mihis no tetak.
3. Deut lis-mean, lis-mutin no ai-lia.
4. Hatuur tasu, tau mina no hein to'o manas.
5. Tau lis-mean, lis-mutin no ai-lia no sona to'o morin.
6. Tau na'an no fila to'o tasak hafoin tau lakeru okir.
7. Bainhira lakeru tasak ona, tau ai-manas boot no marungi tahan no fila hamutuk to'o tasak.
8. Tau masin hafoin hasai.



KOTO DAAN

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



- Tomate 8
- Fehuk-ropa 4
- Na'an-fahi (opsional)
- Lis-mean 2
- Masin iodu
- Lis-mutin tomak 1
- Koto kopu 1
- Repollu 1
- Mina
- Bee kopu 6

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Daan uluk koto to'o tasak.
2. Sona na'an-fahi atu hasai nia bokur balu.
3. Ko'a mostarda halo ki'ik.
4. Hasai fehuk-ropa nia kulit no ko'a halo ki'ik.
5. Ko'a tomate no lis-mean halo ki'ik.
6. Bainhira koto tasak ona, tau fehuk-ropa no na'an-fahi, hein to'o fehuk-ropa tasak didi'ak.
7. Tau mina iha tasu seluk no fuga lis-mean ho tomate to'o grosu, hafoin tau repollu.
8. Kahur repollu ne'ebé fila tiha ona ba tan koto daan iha sana.
9. Hein to'o grosu, hafoin tau masin no hasai husi ahi-matan.



Emilia Faria dos Santos



NAAN FAHI HO LAKERU MUTIN

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Mostarda metan futun 1

Na'an-fahi

Lakeru mutin 1

Tomate 2

Lis-mean 1

Ai-manas boot

Lis-mutin 4

Mina

Masin iodu

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Ko'a na'an-fahi halo kabelak no mihis.
2. Hasai lakeru mutin nia kulit, fase no ko'a halo mihis.
3. Fase mostarda metan no ko'a halo ki'ik.
4. Fase ai-manas boot no ko'a halo ki'ik.
5. Fase tomate no ko'a halo ki'ik.
6. Hamoos lis-mutin no lis-mean deut.
7. Hatuur tasu no tau mina, hein to'o mina manas.
8. Tau lis-mean no lis-mutin, sona to'o morin.
9. Tau tomate, te'in to'o grosu, hafoin tau na'an-fahi.
10. Te'in na'an-fahi to'o tasak. Ta'u lakeru mutin no te'in to'o besik atu tasak.
11. Ta'u mostarda metan no fila to'o tasak.
12. Bainhira modo tasak ona tau ai-manas boot, no masin, hafoin hasai husi ahi.

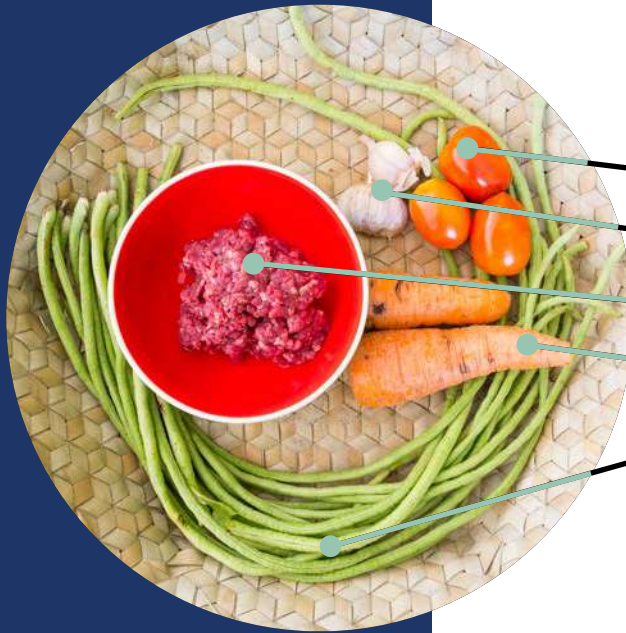


Emilia Faria dos Santos



NA'AN HO FORE-TALI

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Tomate 3

Lis-mutin tomak 1

Na'an-karau

Senoura 2

Fore-tali futun 1

Mina

Masin iodu

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Ko'a na'an halo ki'ik.
2. Ko'a fore-tali halo ki'ik.
3. Ko'a tomate halo ki'ik.
4. Hamoos lis-mutin, no ko'a halo ki'ik.
5. Tau mina ba tasu, hafoin tau lis-mean sona to'o morin, hafoin tau tomate.
6. Tau na'an ba tomate no fila to'o tasak.
7. Tau senoura no fore-tali, fila hamutuk to'o tasak. Hafoin tau masin no hasai husi ahi.





MODO TAHU NO TEMPE

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Fore-tali/Fore-sikote

Ai-manas boot (Malgeta)

Tahu

Tomate

Tempe

Modo mutin

Lis-mean I

Lis-mutin I

Mina

Masin iodu

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Ko'a tempe no tahu halo ki'ik.
2. Ko'a fore-tali halo ki'ik.
3. Ko'a ai-manas boot no tomate halo ki'ik.
4. Hamoos lis-mean no lis-mutin, no ko'a halo ki'ik.
5. Sona tempe no tahu to'o kinur.
6. Eskalda fore-tali to'o namlaek.
7. Tau mina ba tasu, hafoin tau lis-mean sona to'o morin, hafoin tau tomate.
8. Tau tempe no tahu ba tomate.
9. Tau fore-tali, modo-mutin, ai-manas boot no hein to'o tasak.
10. Hafoin tau masin no hasai husi ahi.

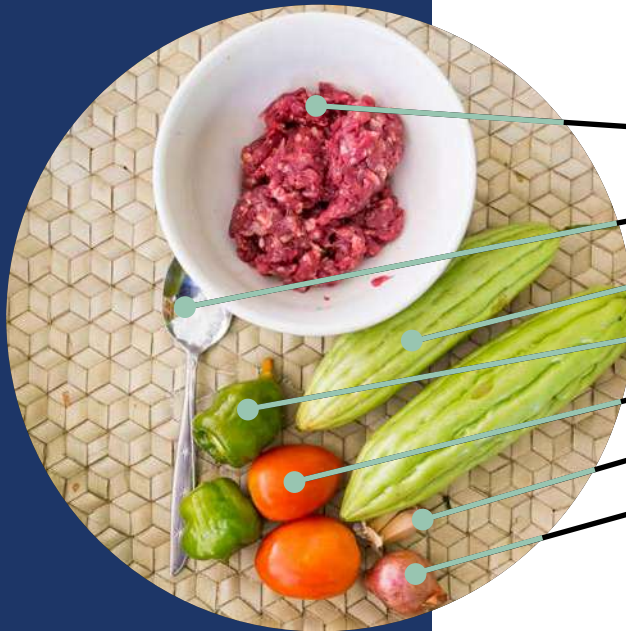


Micela do Carmo, 17



NA'AN HO BARIA

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Na'an-karau

Masin iodu

Baria 2

Ai-manas boot (Malgeta)

Tomate 2

Lis-mutin 2

Lis-mean 1

Mina

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Ko'a na'an halo ki'ik.
2. Fahe baria ba rua no hasai nia musan.
3. Ko'a ai-manas boot no tomate halo ki'ik.
4. Hamoos lis-mean no lis-mutin, no ko'a halo ki'ik.
5. Tau mina ba tasu, hafoin tau lis-mean sona to'o morin, hafoin tau tomate no fila to'o tomate grosu.
6. Tau na'an ba tomate no fila to'o na'an tasak.
7. Ta'u baria no fila hamutuk to'o tasak.
8. Hafoin tau ai-manas boot, masin no hasai husi ahi.



Franzelina dos Reis Monteiro, 27
Lurdes Y. Magno, 45



BIFE

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Na'an-karau

Tomate 5

Lis-mutin tomak 1

Masin iodu

Lis-mean 2

Mina

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.



Oinsá atu te'in:

1. Ko'a na'an halo belak no tetak halo mamar.
2. Ko'a tomate halo ki'ik.
3. Hamoos lis-mutin no lis-mean, no deut halo mamar.
4. Hatuur tasu, tau mina no hatuun lis-mean no lis-mutin bainhira mina manas ona.
5. Hatuun tomate, no fila to'o tomate mamar no grosu.
6. Hatuun na'an no fila to'o na'an tasak no grosu.
7. Hafoin hasai husi ahi.



MODO KANKUNG

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Kankung futun 2

Tomate 2

Lis-mutin tomak 1

Lis-mean 1

Masin iodu

Mina kanuru 2

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Ko'a kankung halo ki'ik.
2. Hamoos lis-mean no lis-mutin fase halo mos no ko'a ki'ik.
3. Ko'a tomate halo ki'ik.
4. Hatuur tasu, tau mina kanuru 2.
5. Hafoin mina manas, hatuun lis-mean no lis-mutin no sona to'o morin.
6. Hatuun kankung no fila to'o tasak.
7. Bainhira kankung tasak ona, tau masin, hafoin hasai husi ahi.



Maria Carvalho, 28





MERENDA BA FAMÍLIA

Reseita ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



FEHUK-ROPA FALUN

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Marungi tahan utoan

Fehuk-ropa 5

Lis-mutin tomak ida

Manu-tolun 4 (manu tolun 3 hodi falun no I seluk hodi kahur)

Na'an-manu kelen I

Masin kanuru ki'ik I

Mina

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Daan fehuk-ropa to'o tasak didi'ak, hasai nia kulit no deut halo uut ka mamar.
2. Ko'a na'an-manu no tetak halo rahun, sona na'an-manu ho mina utoan to'o tasak.
3. Eskalda marungi tahan no ko'a halo lotuk.
4. Loke lis-mutin nia kulit no deut halo uut ka mamar.
5. Tau na'an-manu, marungi tahan, lis-mutin, no masin ba fehuk-roupa de'ut no kahur halo hamutuk. Hafoin tau manu-tolun no kahur halo didi'ak.
6. Halo kabuar fehuk-ropa ho kanuru tau ba manu-tolun (hoban ida-idak to'o manu-tolun haleu tiha fehuk-ropa deut).
7. Hatuur tasu iha ahi no tau mina to'o manas no sona fehuk-ropa to'o mean/tasak.



Lidia Amaral Menezes, 27



FORE-MUNGU DA'AN KAHUR HUDI TASAK

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Fehuk-midar 4

Hudi fatuk tasak 2

Nu'u-been kantál kopu 1

Masin-midar kanuru 1 ka 2

Fore-mungu kopu 1

Lakeru baluk 1

Bee kopu 6

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Tau fore-mungu iha sana no daan.
2. Hasai fehuk nia kulit, fase halo moos no ko'a halo ki'ik.
3. Hasai hudi nia kulit no ko'a halo ki'ik.
4. Aumenta fehuk-midar ba fore-mungu ne'ebé besik tasak ona.
5. Bainhira fehuk-midar besik tasak ona, hatuun lakeru no hudi.
6. Bainhira ai-han hotu-hotu tasak no grosu ona, tau nu'u-been kantál no daan to'o nakali.
7. Tau masin-midar kanuru 1 ka 2. Kedok to'o nakali no hasai husi ahi.



Clarendina de Araujo, 26



HUDI SONA

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Trigu kopu 1

Manu-tolun 2

Masin midar kanuru 1

Hudi fatuk 4

Mina

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. Hasai hudi kulit, no ko'a fahe ba rua.
2. Kahur manu-tolun no masin-midar no baku to'o masin-midar nabeen.
3. Tau trigu ba manu-tolun no kedok halo hamutuk.
4. Tau hudi ba manu-tolun hafoin sona iha mina ne'ebé manas ona.
5. Sona hudi to'o kinur hafoin hasai.



Mariana Alves, 36



KOLAK FEHUK MIDAR

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Fehuk midar 5

Nuu been kapu 2

Masin-midar kanuru 1

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.



Oinsá atu te'in:

1. Hasai fehuk midar nia kulit no ko'a halo ki'ik.
2. Ta'u fehuk midar ba sana no kahur ho nu'u been.
3. Te'in fehuk midar to'o tasak, hafoin tau masin-midar.
4. Kahur hamutuk to'o masin-midar nabeen hafoin hasai husi ahi.



FEHUK MIDAR SONA

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Manu-tolun 2

Trigu kanuru 4

Fehuk midar 5

Masin-midar kanuru 1

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.



Oinsá atu te'in:

1. Hasai fehuk midar nia kulit no ko'a halo kabelak no mihi.
2. Kahur masin-midar no manu-tolun no baku hamutuk.
3. Tau trigu ba manu-tolun no kahur hamutuk.
4. Falun fehuk ho manu-tolun no sona ho mina.
5. Sona to'o mean hafoin hasai.



AI-FARINA KUKUS

Ba labarik tinan 2-5, inan isin-rua, inan fó-susu no família



Ai-farina 4

Masin-midar kanuru 2

Nu'u fuan 1

Bee atu kukus ai-farina

Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.



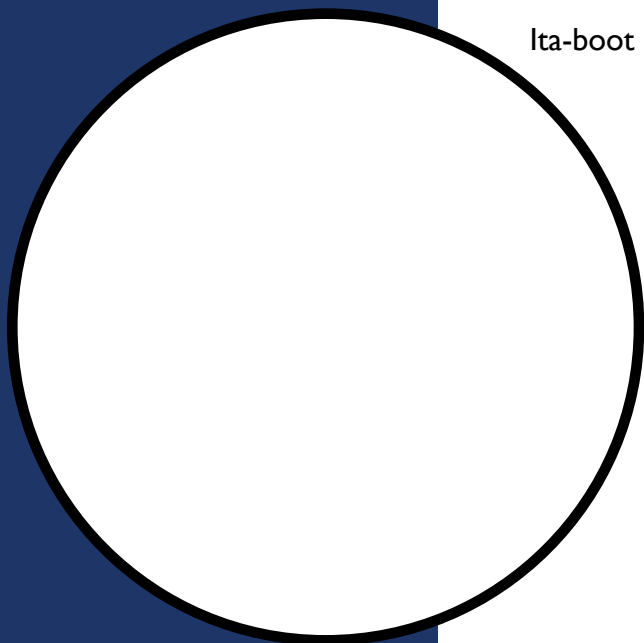
Oinsá atu te'in:

1. Hamoos ai-farina no nu'u kulit hafoin ko'i.
2. Kahur ai-farina, nu'u no masin-midar didi'ak,
3. Halo kabuar ai-farina ne'ebé kahur ona,
4. Tau bee iha sana kukus no nono to'o nakali,
5. Hatuun ai-farina ba sana kukus.
6. Hein to'o ai-farina tasak, hafoin hasai.



AUMENTA RESEITA RASIK

Ita-boot iha maneira rasik atu te'in hahán ne'ebé riku ho nutriente?



Antes prepara ai-han:

1. Fase liman ho sabaun no bee-moos.
2. Hamaran liman ho toalla ne'ebé moos.
3. Fase moos sasán hotu-hotu ne'ebé presiza ba te'in.
4. Fase ai-han (modo) hotu-hotu antes atu ko'a.

Oinsá atu te'in:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____







VI GOVERNO CONSTITUCIONAL
MINISTÉRIO da SAÚDE
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA
Rua: Caicoli
Dili, Timor Leste



Livru reseita ida-ne'e prodús ho apoiu husi UNICEF no Uniaun Europeia.
Atu impreme fali livru ida-ne'e favor husu lisensa ba Ministériu Saúde.