

Vit manje vs MANJE HOMEMADE

Restoran yo manje vit ak meni valè yo yo sanble pou jwenn benefis nan ekonomi an ralanti jan nou akomode bidjè nou yo ak jan de vi. Tandans la se yo manje plis manje lakay ou ak lè manje soti, moun ki chwazi restarants mwens chè, ak lòd pi bon mache atik yo. Èske manje vit yon kontra pi bon pase endijèn?

Lsit la se yon egzanp ke copares pri pou peye ak nitrisyon nan yon manje vit ak endijèn vèsyon an anmbègè a

Mc Donald a Big Mac			Endijèn Burger		
Manje	Pri	Kalori	Manje	Pri	Kalori
2 Big Macs	\$3.50	1080	2 kodenn anbourger	\$2.25	240
			2 pen grenn antye	\$0.57	220
gwo Fries	\$1.80	500	3 ounce konn kwit nan fou Fries franse	\$0.64	110
Gwo soda regilye	\$1.89	310	32 oz. unsweetned te glase	\$0.20	0
yo	\$7.19	1890	yo	\$3.27	610

Lèt bagay yo konsidere anvan yo fè chwa manje ou yo se:

- * **Lè: jwenn** / pran tan yo achte ak prepare manje.
- * **Fanmi valè:** tan ak fanmi prepare ak pataje manje.
- * **Edikasyon:** anseye tèt ou ak fanmi ou konpetans nan pou kwit manje.
- * **Depans pou gaz:** vwayaj souvan vwayaj restarant kont anweekly nan magazen makèt, ajoute nan depans yo.
- * **Kalite:** gou, fraicheur ak valè nitrisyonèl nan engredyan.
- * **Lokal yo oswa mondyal:** lokal pwodiksyon kont gen manje ou transpòte soti nan plizyè mil nan lwen ak sipòte kiltivatè lokal ou a / processeur kont mache mondyal la.

Se konsa, ki jan ou chwazi pou ou si wi ou non yo manje nou an oswa rete nan ak sa ki valè Yu mete yo sou manje?

Senpleman sonje: ou ka kwit yon nourisan dine 20 minit ak engredyan bon jan kalite, epi evite koulè atifisyèl, gou, ak préservatifs, pou mwens pase \$ 10 pou yon fanmi kat.

Epi ou ak fanmi ou pral santi yon anpil pi bon si ou prepare manje a tèt ou

Bien kwit nan fou poul fri

4-6 servings/50 minit Kalori: 520

engredyan:

8 poul moso	1/2 tas farin
sèl ak pwav	4 tas kornflak
2/3 tas buttermilk	2 ti kuyè. moutad
1/4 ti kiyè kayèn pwav	1 1/2 ti kiyè Paprika
	3/4 ti kiyè tè ba la

Esplikasyon:

- * Chalè nan fou an a 425 F
- * Rense poul la ak ti tap leje sèk
- * Nan yon sezon bòl sèl la wtih farin frans ak ti kiyè 1/4. nan pwav
- * Moso Fully poul rad ak farin frans ak souke depase farin frans
- * Kraze kornflak yo
- * Nan yon bòl gwo melanje buttermilk, moutad la, kayèn pwav, Paprika ak ba. * Bay chak moso poul farine yon beny buttermilk byen ak sa ki Lè sa a, woule nan ti kal pen cornflake.
- * Fè aranjman pou moso yo poul sou lnt a etajè ak kote li cho dife pou chofe fou.
- * Kwit pandan 15 a 20 minit, pi ba chalè a 375 degre ak kwit pou yon lòt minit 25 a 30, jouk kwit jiska ak nan bien



