

# INSAJRU BIL-GHAQAL MA' FONZU L-FENEK



X'tista' tagħmel fil-kċina biex tikber u tkun b'saħħtek bħal Fonzu l-Fenek? Dawn li ġejjin huma 7 proponimenti li għamel Fonzu l-Fenek għall-2015. Aghżel ffit minnhom, jew kollha, u pprova żommhom inti wkoll.

## PROPONIMENTI 2015

	FONZU	JIENA
1 Kuljum niekol jew insajjar ħaxix ta' tliet kuluri differenti.	✓	
2 Nuża l-irkotta friska f'insalati, zlazi, dips u anke bħala mili.	✓	
3 Nipprepara l-lanċ tal-iskola bil-ħobż ismar u nżidlu ħaxix bħal ħass, tadam, ħjar u fazola	✓	
4 Nagħmel hamburgers u chicken nuggets id-dar u nsajjarhom fil-forn jew taħt il-grill.	✓	
5 Inkabbar ħwawar differenti u nużahom fl-ikel li nsajjar flok il-melħ.	✓	
6 Innaqqas iz-zokkor mill-kejkijiet u l-pastini u minflok nagħti toghma ħelwa bil-frott imqadded.	✓	
7 Nagħmel smoothies b'ħaxix u frott tal-istaġun, u bil-ħalib jew jogurt.	✓	