

Phepo ya boitekanelo ba pelo



Heart Failure Society
of South Africa



info@heffsa.co.za
www.heffsa.org

Letlhabula 2021
Volume 2, Issue 3

(Setswana)

Eja ka boitekanelo Letlhabula le



Letlhabula ke nako ya dithunya, nako ya go gola le nako e ntsha ya go simolola ebile e le nako e matshwanedi ya go lebeledisisa mekgwa ya kgale le gore re tlwaele mekgwa e mengwe ya go tlhokomela boitekanelo ba dipelo tsa rona.

Ga go simolola go futhumala o simolla go nagana ka mmele o mogolo o okeditseng mo marigeng, gore o ne o sa je dijo tse itekanetseng ebile o sa etshidille mmele go lekana.

Ka nako eo o simolola go bona bonnyee, botala ba dihlare gaufi le wena, go tlhoga ga maungo le merogo go simolola go bonagala mo mabenkeleng le mo mmarakeng ya balemi; e go rotloetsa gore o boele go ja dijo tse itekanetseng ditshepisong tseo o di dirileng ga ngwaga o simollola (tseo o ka neng o di tlogetse mo nakong e). Go thusa go tokafatsa mokgwa wa go ja o sa tseye matsapa go le kalo, karolo e na e go ngathela maele a natefang gore o je botoka jaanong.



Itumelle mekgwa ya go ja e itekanetseng ka maungo le merogo ya setlha.

Laela dijo tse mofuthu tsa mariga tse tshwanang le disopo le dishebo o amogele dijo tsa mebala, tse fodileng ebile di le crisp, di tshwana le di salate tse botlhoho, le dijо tse tletseng merogo. Ga go nako e botoka ya ngwaga go ntshafatsa sesa mekgwa ya go ja, le go ikutlwa o itekanetse o itumeletse setlha se ntsha.

Maele a 5 a go itumella mekgwa ya gago ya go ja e tlhwekileng



1

Paka ntlwanaboapeelo ba gago

Simolola go dira tikologo e itekanetseng ya bojelo – ntsha dijo tse di sa itekanelang le dijo tse bobebe (tse hloekisitsweng, di na le tshwikiri e ntsi, letswai le lensi, mafura a mantis), dira phaposi e fodileng gore o nne fatshe ga o ja, beya sekotlolo sa maungo a sesa mo tafoleng.



Nna maikemisetso ga o dirisa di diriswa – beya kwa pele dilo tse di seša – phutha dikarolo tse di bothokwa mo ntlwanaboapeelo tsa go tshwana le setsidifatsi sa gago le raka ya dijo gore o beye dijo tse di itekanetseng fa pele mo o ka di bonang. Dirisa dilwana tse di sesa le tseo di sa nneng lobaka pele. Beya kwa pele go dirisadijo tse phepo, bogolo maungo, merogo, le dilo tsa mafura a kwa tlase tse dirilweng ka maši go feta tse di sa senyegeng ka pele kapa tse di senang dikotla. Go akofa gore dijo di senyege, o ka akanya go tsenya mo setsidifatsing dijo tse di setseng gore o di je nako e nngwe.

Nna le dijo tse di itekanetseng jaaka merogo e segilweng, maungo, kase e mafura a mannyee, mae e bedisitsweng a thata, phaka ya nama ya kgogo, setshaso sa chickpea, beetroot tse di babang etc. mo galaseng e bonagalang gore o kgone go di gopola bonolo le gore e nne dijo tsa mo tseleng ebile e nne dijo tse bobebe tse di itekanetseng.



2

Eja thata dijo tse di tletseng



Dithollo di dirilwe ka karolo tse tharo: ke bran (e ka mointle e tletse dikotla), ke germ (ke thotse e tletseng dikotla) gape le endosperm (e na ke germ e tlisang dijo, e na le starch bogolo). Dithollo di na le dikarolo tse tse tharo di tlamagane ebile di tlwaelegile segolo di na le magnesium, iron, phosphorus, manganese, selenium, B-vitamins le dietary fiber e kwa godimo.

Tsela e ngwe e bonolo le e bokgwari ya go tlhwekisia dijo tsa gago ke go ja dijo tse tletseng, tse di sa fetolwang, le tse di fetotsweng go le gonnye. Tse di akaretsa maungo a setlha le merogo, nama e senang mafura le dithollo(grain), ke tse di tletseng dikotla ebile di na le tshwikiri e ko tlase, letswai le mafura go na le dijo tse fetotsweng.



Goreng o sa leke mefuta e fapaneng ya dithollo tse tletseng Letlhhabula le – natefelwa ke dijo tsa mo mesong tse dinang le cereal ya dithollo tse tletseng, e tshwana le whole wheat bran flakes (tse dingwe tsa di bran flakes di ka nna le bran, e seng whole grain), wheat e tlharotsweng kapa oatmeal. Fetola reise e tshweu ka quinoa, reise e khaki(brown), wild rice, barley kgotsa bulgur.



3

Batla merogo ya Letlhabula

3

Ga e le merogo, ga o ja go le gantsi go botoka. Etsa bonnate ba gore o ja mefuta e farologaneng ya merogo, ka gonne mefuta e farologaneng le mebala e farologaneng e go naya dikotla tse di farologaneng. Ga e ba Letlhabula le na le tatso, ke sesa, merogo ya setlha ya mebala — lekelela tsa tse dingwe tseo o sa tlwaelang go di dirisa ka metlha, o tlatse sejana sa gago ka bokganya, tatso e tletseng ya merogo!



Merogo ya Letlhabula (Lwetse, Diphalane, Sedimonthole) diakaretsa, *asparagus, *artichokes, baby marrow, *beetroot, broad beans, broccoli, cabbage, cauliflower, celery, *courgettes, cucumber, garlic, green beans, leeks, mushrooms, mielies, parsley, parsnips, peas, rhubarb, radishes, spinach, Swiss chard, spring onion, turnips, waterblommetjes.

*Leka diresipe tse ntsha go tswa mo karolong ya di resipe!



Lefoko le **zucchini** letswa mo leleme la se Italian zucchini, le kaya squash se sennyee kapa marrow o sa golang. **Courgette**, mo ntlheng e ngwe, ka **se** French le kaya **zucchini**. Zucchinis ke maungo a sejalo se le sengwe se kgilwe se le botelle ba 15 go ya 20 cm. Marrows ke maungo a sa butswang thata tse di godileng go lekana.

- **Artichokes** di tlatsa dimpa gonne o di ja o sa itlhaganelo, go thusa ka go nna kelothoko ka se o se jang, ~~ntwetse~~ kitso, le gone di humile ka soluble fiber e kgorisang (7 grams), ebile maatla a teng a kwa tlase (240 kJ/medium artichoke). Fetola dipping sauce ya botoro ka eo e dirilweng ka yoghurt e phepa ya mafura a kwa tlase le konofolo kapa mint le chives kapa vinaigrette e dirilweng ka mafura a olive.
- **Asparagus** e na le dikotla tse di ntsi, segolo folate, le di antioxidant, vitamin E, lutein, beta carotene le fiber.
- **Beetroot** e tletse ka tsatso, monko le dikotla, ka mmala o kgabisang wa jewel o oketsa kgatliso mo dijondingwe le dingwe, ebile e ka beiwa mo setsidifatsong dikgwedi di le tharo ya beiwa ka ditsela di le dintsi gore e natefe mo nakong e tlang.
- **Fresh peas** di tshwikiri, dibohla di na le tatso jaaka Letlhabula, ebile di humile ka iron le diantioxidant beta carotene le lutein.
- **Radishes** ke leloko la merogo ya dicruciferous (broccoli, kale etc.) ebile di humile ka glucosinolates, tseo di ka thusang go sireletska kgatlhanong ke kankere tse dingwe, le diminerale di tshwana le calcium and potassium, tseo di thusang go fokolotsa kgatello ya madi e kwa godimo mo mmeleng le go fokotsa go ka tlhasediwa ke malwetse a pelo.



Dijo tsa mo mesong tse disavoury di go naya tshono ya go akaretsa go tshola merogo, e ka go thusang go fitlhela maitshedimosetso a leng ka dijo mo nageng ya Afrika Borwa (SAFBDG) tseo di sedimosetsang gore o je sengatho tse 2 -3 ka letsatsi, leka dikgetho tse bonolo, tse itekanetseng ebile di natefa,

- Whole-wheat toast e kopantswe ka tamati le cucumber; mashed avocado e tshetswe ka mafura a olive.
- A veggie omelette.
- Tlatsa ka spinach kgotsa di peppere go kase(cheese) kgotsa sandwich ya mae.
- Tsenya beetroot kapa dark leafy greens mo go smoothie.
- Quinoa le roasted butternut squash.

4

Tseyea kgato e nngwe ka letsatsi go fetola boitekanelo bag ago

Dikgato tse dinnye letsatsi le letsatsi di ka fetola boitekanelo ba gago ga golo,

- ✓ Tseyea seripa sa leungo kgotsa merogo, beya sekotolo sa maungo mo tafoleng gore e nne sengwe sa ntlha go wena ga o batla dijo tse bobbebe.
- ✓ Tlhopa ditokomane for snack kgotsa o etse dichips tsa gago tsa merogo tse o di bakileng. Choose nuts for a snack or make your own oven-baked vegetables chips (bona tse dingwe mo karolong ya di recipe).
- ✓ Fetola seno maphodi ka metsi/ metsi a diminerale.
- ✓ Fetola rice e tshweu kgotsa pasta ka di dithollo tse tletseng, di tshwana le rice e khaki kgotsa wild rice, bulgar kapa buckwheat.
- ✓ Dirisa mafura a olive eseng botoro.
- ✓ Fokotsa dijo tse nang le tshwikiri e ntsi jaaka dipastries le dino tsa tshwikiri di ka oketsa maatla mo letsatsing la gago.

Ga o leketsa go tseyea kuku kgotsa tjokolade, ipotse gore o ka e j aka metsotso e metlhano fela, jaanong o etse sengwe go tlosa mogopoloo oo. Go le gantsi takatso eo e tla itsamele ya tswa mo mogopolong wa gago ka bo yone.



5

Go ja ka maitlhomo

Tsena mo tafoleng o na le takatso ya dijo—e seng o tshwere ke tlala thata. Ga o ka tshela nako ya dijo, o ka iphitlhela o le kgatellong ya go tsenya sengwe le sengwe mo maleng e le gore tlhopho ya gago ke go tlatsa phiso ya tlala go na le gore o natefelwe ke dijo.

Simolola ka go tshola ga nnyane. Go ka nna molemo go fokotsa dijana sa gago go ya go 23cm kgotsa kwa tlase ga fa.

Lebogela dijo tsa gago. Ema motsotso kapa e mebedi pele o simolola go ja gore o bone karolo engwe le engwe le batho bottle ba tlisitseng dijo mo tafoleng ya gago. Ka tidimalo lebogela sebaka sa go natefelwa ke dijo tse rothisang mathe le batho bao o jang le bone.

Tlisa go utlwe gotlhe mo dijong. Ga o apeya, o tshola, o ja dijo tsa gago, nna kelotlhoko go mmala, monko le modumo o dijo tse di farologaneng di o dirang ga o di baakanya. Ga o ntse o tlhafuna dijo tsa gago, leka go itse ditiriswa tse di dirisitsweng go apaya dijo, bogolo tse di nokileng dijo.

Tseyea bonnye. Go bonolo go nna le tatso ya dijo ga legano la gago le sa tlala. Beya fatshe malepola, diforoko le thipa mo gare ga go ngatha dijo.

Tlhafuna go lekana. Tlhafuna ga ntle go fihla o latswa essence ya dijo. (o ka tshwanela ke go tlhafuna makgetlo a 20 go ya go 40). o ka makatswa ke tatso tse di tswang moo.

Eja o sa itlhaganelo. Ga o ka sala moraloe a fa godimo, o kase metse fela dijo tsa gago. Beya nako e kgethegileng e ka nnang metsotso e metlhano (5 minutes) go ja ka maikalelo le maitlhomo pele o bua le mong mo tafoleng ya gago.

Natefelwa ke mefuta ya maungo a setlha letsatsi ka letsatsi (eja 2-3 ya maungo a itekanetseng ka letsatsi kgotsa 1-2 ya mabekere)!

Maungo a setlha (Lwetse, Diphalane, Sedimonthole): avocados, apricots, guava, kiwi, lemons, limes, melons, peaches, nectarines, plums, spanspek, strawberries, tomatoes, watermelon.



Kgothatsa go lakatsa ga sengwe se tshwikiri ka apole e crisp, e nang le tswina le metsi kgotsa ka strawberry kapa legapu le boduleng.



Diresipe tsa setlha tsa boitekanelo ba pelo ❤

Tse bonolo, diitekanetse ebile di tlhathologile go amogela Letlhhabula le maemo a bosa a leng mogote ka monko le mebala le di diriswa tsa setlha.

(Setswana)



Didiriswa:

- 3 artichokes tse sesa
- Disuru tse kgolo tse pedi(2), moro wa tsone
- Malepola a magolo a mabedi(2) a mafura a olive
- 6 cloves garlic, tse tlositsweng matlakala mo ntle ebile di kgabeletswe.
- Rosemary e sesa (le thyme e sesa e okeditsweng, oregano, kgotsa sage ga e ba oe rata)
- Letswai le gorofo le ground black pepper e sesa.

Kitso ya Phepo (go ya ka setshola):

Energy: 480 kJ, Protein: 1g,

Total fat: 7g,

Carbs: 4g, Fiber: 2g,

Sodium: 648 mg

Roasted Artichokes

E bonolo go e dira ebile e tletse ka monko wa suru, setlhatsana sa kalafi(herb), le konofolo(garlic).

(E fepa 6)

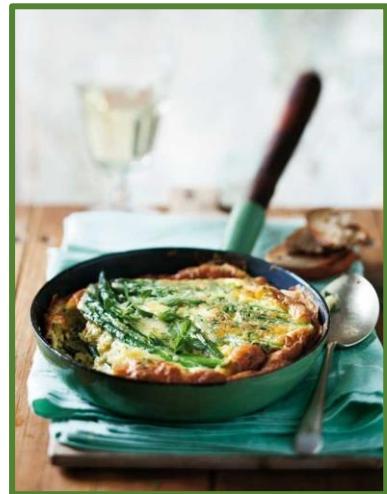
Ditlao:

1. Tshuma onto/ovene ya gago go digarata tse 200°C.
2. Dirisa thipa go sega botlase ba medi ba diartichoke 1½ cm (kgotsa go feta ga o rata), le mo godimo ga diartichoke 2 cm (matlhare a fa godimo). Tlosa o latlhe matlhare a mannye a leng go ya kwa tlase ga medi. Tsokotsa diartichokes ka metsi.
3. Segu diartichokes mo magareng botelle. Dirisa leswana go ntsha di “choke” mo gare ga diartichoke. Jaanong dirisa di ‘kitchen shears’ go fokotsa matlhare a di artichokes a leng bontlha go ya go ½ cm (gore di seke tsa go tlhaba ga o ja). Forothla diartichokes tse o di segileng halofo ka suru, gore di seke tsa nna tse khaki(brown) tsa fetoga mmala.
4. Beya diartichoke tse o di segileng halofo mo sekotulong sa go paka kgotsa mo leseleng la go paka go lebelela godimo. Tshasa matlhakore a seglweng a di artichokes go leka-lekanel ka mafura a olive. Jaanong o tseye konofolo ya gago oe tlatsse mo magareng go leka-lekanel, go latele go nyenyane di herb tse sesa. Tshela letsuai le peppere.
5. Fetola diartichokes, o dirise di herbs go thusa go tshwara konofolo, gore di segiwe go ela kwa tlase. Tshasa bo godimo ba di artichokes ka mafura, ebile o tshele letsuai le pepper.
6. DiPake metsotsa e lesome le botlhano(15 minutes) o sa di tswala. Jaanong di tlose o tswale panne ka aluminium foil, o di pake metsotsa e okeditsweng e lesome a mabedi le botlhano go ya go lesome a mararo le botlhano (25 – 35minutes), kgotsa go fiha di artichokes di nna boleta le matlhare a tsona a tloga bonolo.
7. Beya pane mo rakeng go tsidifala. Ka kelothoko tlosa, o latlhe di herbs (kgotsa o di fudugelle mo sauce ya gago go oketsa monko), ebile o kona-konetse di artichokes ka moro wa suru.
8. Tshola di artichokes tse paklweng tse mofuthu ka mafura a olive le balsamic vinegar kgotsa mayonnaise a mafura a kwa tlase kgotsa pesto.

Asparagus and chive frittata

Difrittata tse rothisang mathe di tshwanetse dijo tsa motshegare tsa Letlhabula tse botlhoho di go natefela kwa ntle; ka salate e tala. Ga o sa rate asparagus, o ka dirisa dizucchinni kgotsa broccoli boemong ba yona.

E fepa 6



Didiriswa:

- 150 g baby asparagus
- Leswana le lengwe le legolo(1Tbs) la mafura a editsweng ka merogo.
- 4 ya mae
- 4 ya bosweu ba mae
- 15 g ya konofolo e sesa, e kgabeletswe bosesane
- ½ ya komiki ya kase(cheese) ya mafura a kwa tlase, e gratilwe.
- Diherbs tse sesa go kgabisa jaaka cilantro
- Letswai le peppere go noketsa

Ditlao:

1. Tshuma onto ya gago pele go digarata tse 200°C.
2. Apeya mafura mo paneng e sa kgomareleng mo setofong, o tshele diasparagus o di gadike go fitlha di nna mmala wa gauta.
3. Mo sekotlelong, tlhakanya mae le bosweu ba mae, noketsa ka letswhai le peppere. Tshela konofolo mo sekotlelong sa mae o tlhakanye o be o tshele mo godimo ga di asparagus.
4. Fafatsa kase e oe grathileng mo godimo, o noketse ka letswhai le peppere. Tseyal pane ya gago o e beye mo mollong o kwa tlase o be o tlogela gore e apeye go fitlha e kgatla.
5. Paka difrittata tsa gago metsotso e lesome le botlhano kgotsa go fitlha e kgatla mo magareng.
6. E sege oe tshole ka salate e tala.



Kitso ya Phepo:

(go ya ka setshola)

Energy: 420 kJ

Protein: 9 g

Saturated fat: 1 g

Carbs: 3 g

Fibre: 1 g

Sodium: 119 mg

Potassium: 226 mg

Asparagus ke morogo o tletseng dikotla thata ebile o neya mmele fiber, folate le vitamins A, C, E and K, as well as chromium. Yona le avocado, kale and Brussels sprouts, asparagus e tletse ka di antioxidants ebile e boloketse go ntsha ga metsi mo mmeleng, ka ge e na le di amino acid asparagine tse kwa godimo, e leng sona sentsha metsi sa tlholego mo mmeleng.

Salate ya beetroot e babang le Yoghurt Dressing



Matlhare le medi ya di beets e tletse ka dikotla ebole di na le betalains, e leng yona antioxidant e matla e fang di beets mmala wa tsona o kganyang ebole e thusa go sireletska kgatlanong le le malwetsi a pelo le kannkere. Di beets tsena di se di tlwaelegile mo mengwageng, gagolo di tsholwa ka salate.

Didiriswa:

- 1 komiki ya yoghurt e mafura a kwa tlase e plaine
- 2 ya maswana a mannye a di sata tsa cumin, coarsely ground
- 1 ya letlapi la konofolo, e kgatlweng
- Letswai le peppere go nafesisa
- $\frac{1}{2}$ ya komiki ya malt vinegar
- 750 g dibeetroot tse apeilweng, di fodile o di tlositse matlapi/matlakala a montle
- 250 g ya morogo wa baby spinach
- 1 ya lesitla le legolo la matlaka a mint, e kgabeteletswe, e le ka dikarolo
- 1 ya lesitla le legolo la Matlala a cilantro le medi ya yona, e kgabeteletswe, e le ka dikarolo

Mekgwa:

1. Go etsa moro: mo sekotlelong se sennye, tlhakanya yoghurt, cumin le garlic (konofolo). Tshela letswai le peppere go natifisa. Tsenya moro mo setsidifatsing nako ya ura kgotsa go fetisa.
2. Tshela vinegar mo sekotlelong se se magareng. Kgabella di beetroot selekano sa di wedges, o be o di fetisetsa mo sekotlelong sa vinegar ga o di kgabella. Tlhakanya o di tlogele metsotso e lesome. Ntsha di beets, o latlhe vinegar.
3. Tlhakanya di beetroot wedges, spinach (morogo), le mint o kgabelletseng le coriander mo sekotlelong se segolo sa go tshola (tlogela tse dingwe tsa diherbs tse kgabeletsweng go kgabiso).
4. Pele o ka tshola,fafatsa moro mo salateng, ga o se o lokile go tshola feleletsa ka go fafatsa ka diherbs.



E thole ka bo yona le borotho bo omesitsweng kgotsa e le sejo sa mo thoko ka nama/tlhapi kgotsa e le karolo ya setshaso le salate tse dingwe.



Creamy Curried Spinach

E fepa ba bane (4) – setshola se lekanang le halofo ya komiki.

Curry powder e oketsa mofuthu le bo-fatshe mo go kgethong e e ka bonako le bonolo ya creamed spinach. Yoghurt e neya tlhakanyo ya boitekanelo le monate wa kutlo mo molomong ka botlalo ba yona.



Didiriswa:

- 1 ½ leswana le lennye la mafura a merogo vegetable oil
- ¼ leswana le lennye la pherefere (chilli) kgatlilweng
- 3 ya di konofolo(garlic) tse di segilweng ka bosesane
- ½ ya komiki ya onion e kgabetleletsweng
- ¾ leswana le lennye la curry powder
- 500 g morogo wa spinach o sesa, o tlhatswitswe ebile o segilwe
- ½ komiki ya mofuta wa yoghurt ya se greek

Kitso ya Phepo (go ya ka setshola):

Energy: 450 kJ, Total fat: 7 g, Protein: 6 g, Carbs: 10 g, Fiber: 4 g, Sodium: 221 mg

Mekgwa:

1. Apeya mafura, pherefere, le konofolo mo paneng e kgolo mo mollong o magareng go ya kwa godimo go fitlha konofolo e simolola go gadikega; metsotsa e ka nnang e mebedi.
2. Tshela morogo wa spinach o kgabetleletsweng mo paneng ka dikarolo, o fuduga go fitlha o hunyela pele o ka tshela o mongwe.
3. Tlhakanya ka yoghurt kgotsa maši a themileng le letsawai le peppere.



Maele gore o je botlhofo o itekanele kwa gae – le tsela e thabisang ya go ja merogo e mentsi!

Crunchy kale chips

Ditjhipisi tse di bonolo go di dira, dibotlhofo, di a phuraganya-ga o di ja di le nosi, o tshela tamati le onion kgotsa avocado sandwich, kgotsa e rothisa mathe ka go tshela dollop ya setshaso sa chickpea!



Didiriswa:

- Kale
- Mafura a olive, gofafatsa
- Sea salt

Kitso ya Phepo (go ya ka setshola): Energy: 336 kJ, Protein: 2g, Total fat: 10 g, Carbs: 7 g, Fiber: 3 g, Sodium: 380 mg

Kale ke monkga wa dikotla – e na le vitamins A, K, B6 le C, gape le calcium, potassium, copper le manganese tse di kwa godimo.

Ditlao:

1. Tshuma onto pele go digarata tse 160°C.
2. Tlhatswa o omise kale.
3. Kgabella kale selekanyo se se tlhafunegang kgotsa o kgethe go dirisa matlhare a magolo.
4. Tshasa kale dipaneng tse pedi tsa go paka, o etse bo nnete ba gore ga o fete matlhare ka gonne a ka seke a oma sentle.
5. Fafatsa go sennye ka mafura a olive o noketse ka letsawai.
6. Tsenya mo ontong o apeye metsotso e lesome le botlhano go ya go masome a mabedi kgotsa go fitlha di oma sentle eibile di le crisp. (O tlhokomele gore di seke tsa tsha).
7. Ditlose mo ontong o di tlogele di fole pele o ka di ja.



Didiriswa:

- Di beetroots tse pedi
- Dipotata tse pedi, tse kgolo, di tlositswe medinyana mo morago
- Mafura a Olive, gofafatsa
- Leswana le lengwe le lennye la cumin, ground
- Letsawai go noketsa

Kitso ya Phepo (go ya ka setshola): Energy: 567 kJ, Total fat: 9 g, Carbs: 14 g, Potassium: 309 mg, Sodium: 134 mg

Di Beetroot tse di pakilweng le ditjhipisi tsa dipotata (Sweet potato)

Tshola se ka dip e itekanetseng e dirilwe ka yoghurt e sa tshelwang sepe ya mafura a kwa tlase, ka moro wa suru/ seno sa suru, mint o sesa kgotsa cilantro e kgabeletse, letsawai le peppere go natifisa.

Ditlao:

1. Tshuma onto pele go digarata tse 120°C.
2. Ka bose sane sega di beetroot le dipotata.
3. Tshela mafura a olive.
4. Tshasa mo godimo ga pane ya go paka.
5. Tlhakanya letsawai le cumin tsotlhe.
6. Fafatsa letsawai le cumin godimo ga di beets le dipotata tse di segilweng go natefisa.
7. Dipake metsotso e ka nnang lesome le bone kgotsa go fitlha di nna crisp.
8. Di dira dikomiki tse nne go ya go tse thataro.

Strawberry Yoghurt Parfaits

Ena ke ya me, ke e matshwanedi go nna desserte ya Letlhabula! Distraberry tse sesa di bontsha go goroga ga Letlhabula le matsatsi a maleele a selemo a tleng. Di Strawberries ke karolo ya leloko la di rose ebole di na le gonkgela go botlha le tatso, di tletse ka di vitamins le dimenerale, jaaka vitamin C le K, folate le potassium, manganese le magnesium. Di na le maatla a kwa tlase, dihumile ka fiber ebole di na le di antioxidants le polyphenols tse kwa godimo ebole di ka thusa go fokotsa kgatello ya madi mo mmeleng le go fokotsa go ka tlhaselwa ke malwetsi a pelo le ditshika.



Didiriswa:

- 600 g strawberries, go tlhakana le tse 3 tse halofo go kgabiso
- 2 ya maswana a magolo a tshwikiri e brown e bothhofo kgotsa sweetener e lekanang go natefisa
- 1 leswana le lennye la matlakala a suru e gratelweng, e kgaotswe go lekana
- $\frac{1}{2}$ komiki ya cream e senang masi.
- 3 ya maswana a magolo a tshwikiri ya poere kgotsa sweetener e lekanang go natefisa.
- 1 $\frac{1}{2}$ ya dikomiki tsa yoghurt ya mafura a kwa tlase ya greek.

Kitso ya Phepo (go ya ka setshola):

Energy: 907 kJ, Protein: 5.2 g, Total fat: 6 g, Carbs: 23 g Fiber: 4 g, Sodium: 30 mg (low salt)

Ditlao:

1. Segu matlhare a 600g strawberries mo godimo ebole o kgabelle botelle bo lekanang di wedges. Tshela tshwikiri e brown kgotsa sweetener le $\frac{1}{2}$ ya leswana le lennye ya matlakala a suru mo sekotlolong se se magareng. E tlogele e nne mo phaposing e boritho go fitlha e nna seno, nako e ka nnang metsotsi e masome a mabedi kgotsa e tsidifatse di ura tse pedi.
2. Ka nakong eo, tlhakanya cream le tshwikiri ya poere kgotsa sweetener mo sekotlelong go fitlha e thatafala. Tshela ka iketlo matlakala a suru a setseng le yoghurt. E khurumele e tsidifale di ura tse pedi.
3. Kgaoganya ka go lekana motswako wa distraberry go digalase tse thataro tsa parfait kgotsa go dikotlelo tsa dessert. Tshela godimo halofo ya motswako wa cream, o kgaoganya go lekana. Boa boletska go tshela ebilie o kgabiso ka dihalofo tsa di strawberry.

Letlhabula le e ja mefuta ya merogo le maungo letsatsi ka letsatsi – go ka lekana le dikarolo tse tharo tsa merogo le tse pedi tsa maungo.

(setshola se le sengwe/karolo ya merogo kgotsa maungo di lekana le komiki e le ngwe ya tse di tala kgotsa le halofo ya komiki tse di apeilweng kgotsa 80g tse sesa kgotsa 30g tse omisitsweng).

