

Meaai Asia: Fa'ala'ititi le Masima

Tatau ona tele:



Fa'amanogi meaai lei se masima: A'a ole avapui, kali, laula'au fou, polo feu, vinika, lauvaro manogi, fa'amanogi fa'amago'

Sina suau'u sesame, laumoli, ma le tipolo

l'a fou, tofu ma isi taumafa e fai ile soia, ai ogagase, fasipua'a ma moa



Meaai saka ma seu ile vai, sina suau'u pinati po'o suau'u sesame

Sina sosi fa'aopopo – pe'a uma ona kuka

Miso (sosi fa'amafu mai le soi) fa'asua ma sosi pauka ia palu lelei ile vai

Tatau ona Fa'ala'ititi:



Masima, sosi ma sua i'a, MSG, sosi o ula, sosi o pi, sosi o alili ma soia

l'a ma a'ano o manu ua fa'amago ma tu'uapa, po'o meaai sami ua toe fa'amasima

Meaai falai ua gigi i palu fa'amasima
Meaai ua matua fa'amasima ma soka fa'amalu

Miso ma isi sosi pauka ua faia fa'atatau i pepa fa'ailoilo



*O tusutisiga ma fa'amaumauga uma sa saunia lea e le Hawai'i Foods Project, Iunivesite o Hawai'i. Mo nisi fa'apupulaga: Asiasi ile: www.hawaiiifoods.hawaii.edu. Ole nei poloketi ua sapaapaia ele tupe foa'i mai le Walmart Foundation.



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING