

# PAGKAING ASYANO: BINAWASAN ANG ASIN

## PUMILI:



Walang-asin na pampalasa:  
Luya, bawang, sibuyas, sariwang  
herbs, sili, suka  
tanglad, sibuyas

Sabuyan ng langis ng linga, o  
calamansi, katas ng dayap

Sariwang isda, tokwa at  
iba pang produktong miso;  
Kumain ng karneng walang  
taba, baboy at manok



Pagkaing pinasingawan o prito  
na may tubig o may konting  
mani o langis ng linga.

Dagdagan ng konteng  
pampalasa lamang  
pagkatapos ng pagluluto

Miso (pina-asim na soybean  
paste), sabaw at pampalasa na  
gawa sa pulbos  
haluan ng mas maraming tubig  
kaysa sa naka-utos sa etiketa

## PUMILI NG MAS KONTI:



Asin, patis at iba pang pampalasa, ajinomoto  
(MSG), toyo, harmha (sarsa ng hipon),  
sarsa ng tausi, sarsa ng talaba at sarsa ng punzo

Tuyo, de lata, patis at karne, o mga  
pagkaing dagat na ibinabad sa asin

Pritong pagkain, inasnan na mantikilya  
Sobrang inasnan na atsara at burong pagkain

Miso at pampalasa na gawa sa pulbos na  
inihandang gaya ng  
Itinuturo sa mga etiketa



\* Ang mga impormasyon sa itaas ay inipagkakaloob sa pamamagitan ng Hawaii Foods Project, University of Hawaii

\* Para sa karagdagang kaalaman, bumisita sa: [www.hawaiifoods.hawaii.edu](http://www.hawaiifoods.hawaii.edu)

\* Ang proyektong ito ay suportado at mula sa pagbibigay ng the Walmart Foundation.

