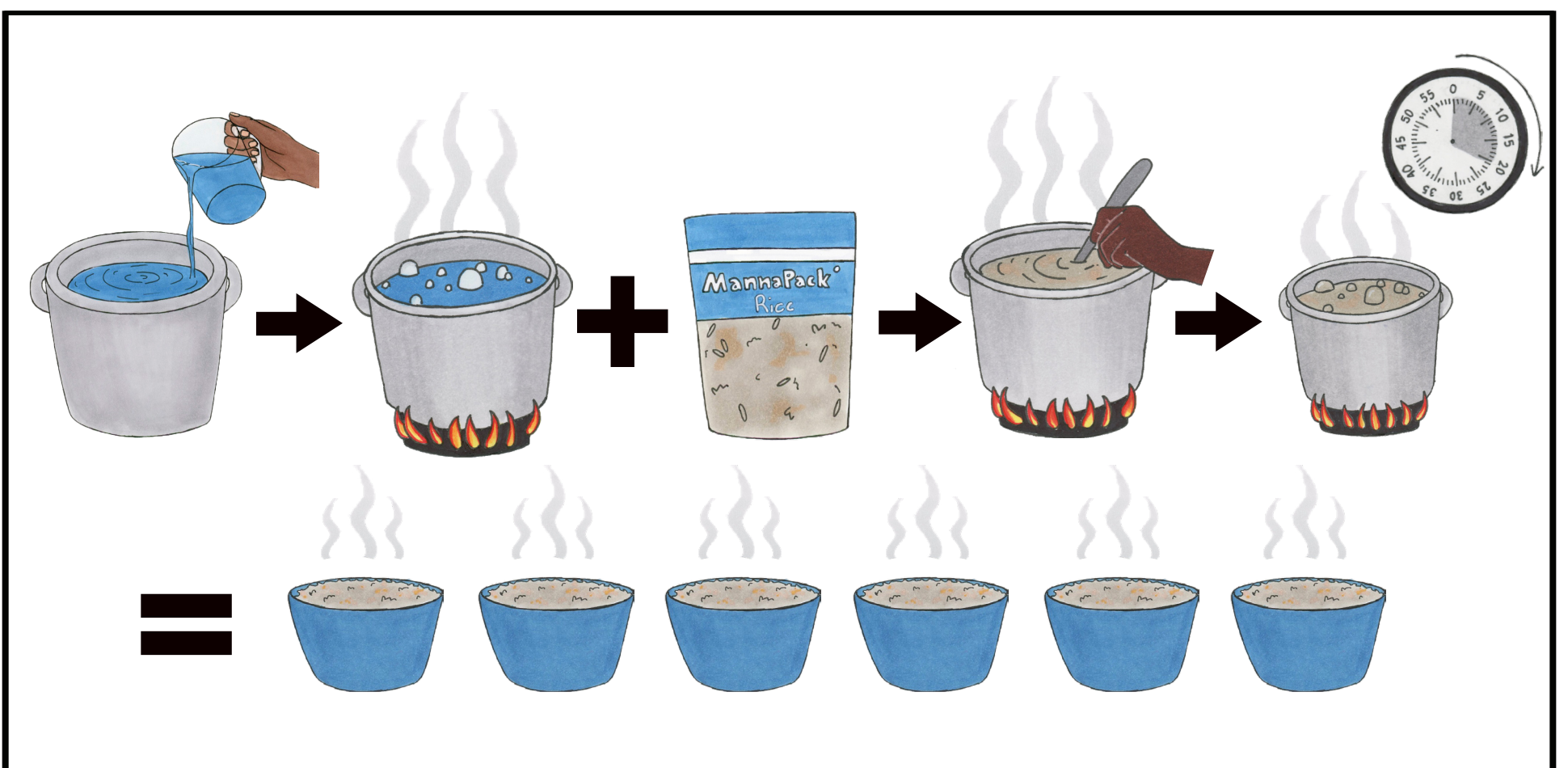
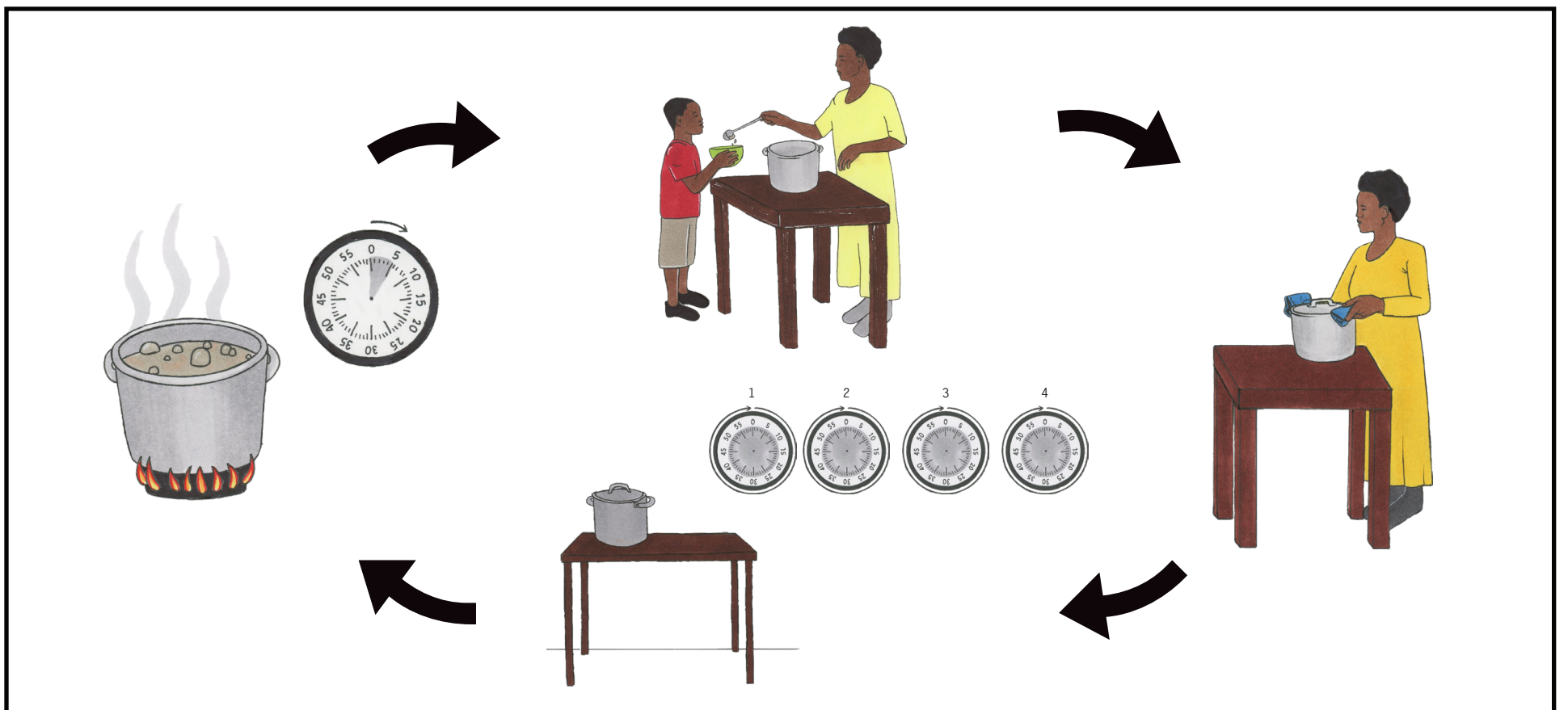
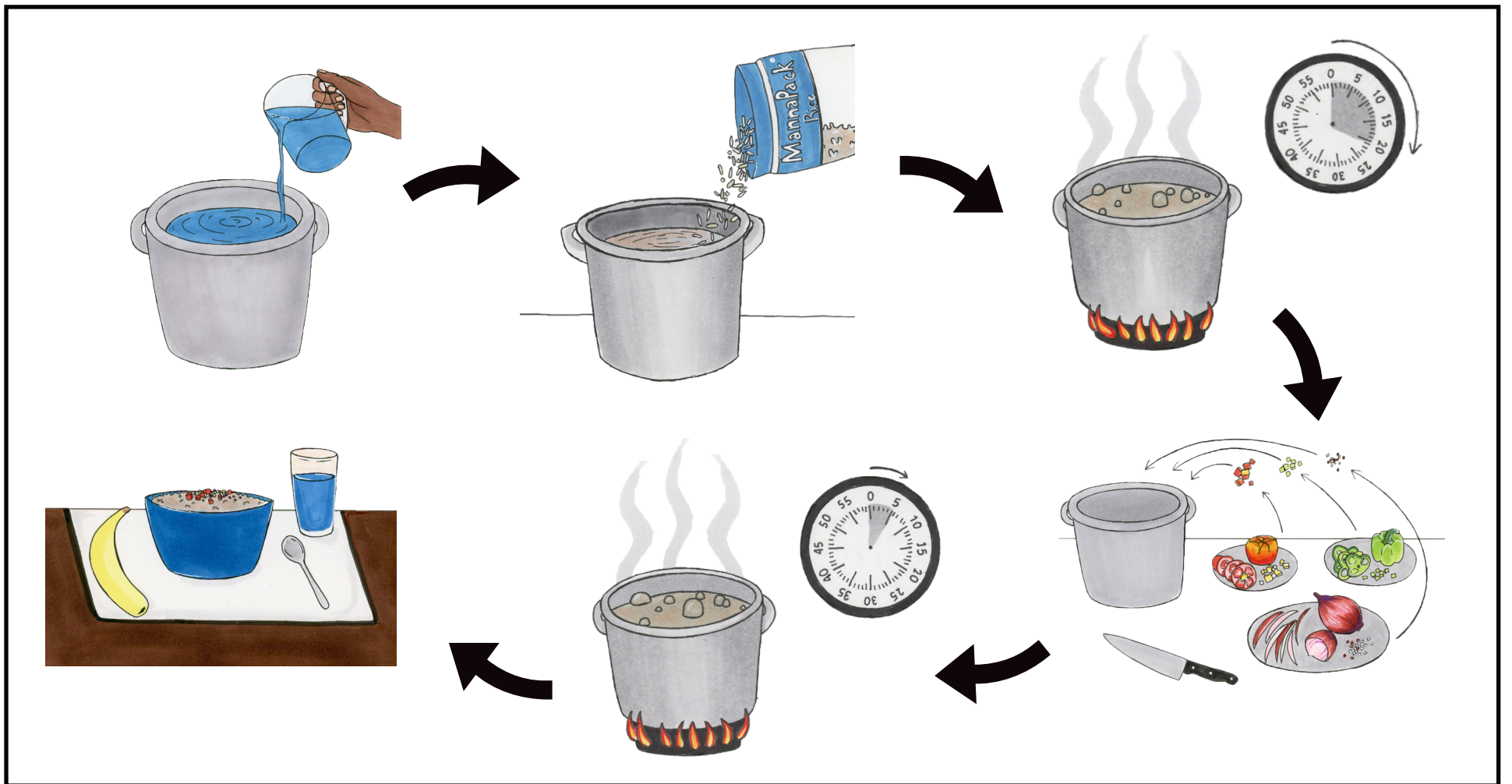


Edukasyong Pang-Nutrisyon



Bersyon 4/2022



MannaPack® Rice



Edukasyong Pang-Nutrisyon



Bersyon 4/2022

Pagpapanatili at Pagdadagdag ng Sustansiya sa MannaPack® Rice

KONSEPTO:

Ang MannaPack® Rice ay dapat lutuin lamang nang 20 minuto. Ang MannaPack® Rice ay kailangang kainin agad matapos itong lutuin at ihanda. Maglagay ng karagdagang karaniwang na sangkap, lalo na gaya ng mga prutas at gulay sa MannaPack® Rice sa huling limang minuto ng pagluluto upang mapanatili ang sustansiya ng mga ito.

GABAY SA TAGAPAGSANAY:

Ano ang iyong nakikita sa unang tatlong larawan?

Ang maaaring sagot: Ihinahanda ang produkto kasama ng tubig at niluluto ito sa loob ng 20 minuto.

Sa iyong tingin, maaari bang lutuin ito nang mas matagal o iimbak ang nalutong pagkain sa loob ng isang araw?

Ang maaaring sagot: Pinakamainam na lutuin lamang nang 20 minuto upang mapanatili ang higit na sustansiya. Kung ito ay naluto nang mas matagal, ang ibang sustansiya nito ay maaaring mawala.

Ano ang iyong nakikita sa ikalawang tatlong larawan?

Ang maaaring sagot: May mga tinadtad na gulay na idinagdag sa lutong pagkain at tuluyan pang niluto nang 5 minuto. Ang pagluluto nang matagal sa mga gulay ay maaaring makabawas sa sustansiyang taglay ng mga ito.

Sa iyong tingin, bakit maaaring magdagdag pa ng mga gulay o iba pang sangkap sa nilulutong MannaPack?

Ang maaaring sagot: Para makapagbigay pa ng iba't ibang lasa, iba't ibang uri ng luto, at maging mas masustansiya pa ito.

Sa iyong tingin, bakit idinadagdag ang gulay kapag malapit nang matapos ang pagluluto ng pagkain?

Ang maaaring sagot: Upang mapanatili ang pagkasariwa ng gulay at mapanatili rin ang sustansiya at lasa nito.

Anu-anong uri pa ng pagkain ang mayroon sa inyong bahay na maaaring idagdag sa pagkain?

Ang mga maaaring sagot: Gulay, karne, isda, itlog, gatas, prutas, mga pampalasa at iba pang pagkain

Storage o Pag-iimbak ng Nalutong MannaPack® Rice

KONSEPTO:

Iimbak ang nalutong pagkain sa lalagyang may takip at ilagay ito sa tuyong lugar nang nakaangat sa sahig nang hindi hihigit sa apat na oras pagkatapos itong lutuin. Ipainit hanggang kumulo ang natirang pagkain kung iseserve ito.

GABAY SA TAGAPAGSANAY:

Ano ang iyong nakikita sa mga larawan?

Ang maaaring sagot: Tirang pagkain na nakalagay sa kaserolang may takip na nasa isang lugar na mas mataas sa sahig.

Gaano katagal maaaring itago ang tirang pagkain matapos itong maluto?

Ang mga maaaring sagot:

- Pagkatapos maluto, ang pagkain ay maaaring itago nang hanggang apat na oras lamang upang masiguradong ito ay ligtas pang kainin.
- Kung ito ay ilalagay sa ref, ang pagkain ay maaari pang itago hanggang dalawang araw, sa lamig na hindi tataas sa 4 degrees Celsius. Ipainit na lamang hanggang kumulo, nang dalawang minuto o higit pa kung iseserve ulit.

Ano ang kailangang gawin bago kainin ang tirang pagkain?

Ang maaaring sagot: Painitin hanggang kumulo sa loob ng dalawang minuto o higit pa, para masigurong ligtas itong kainin.

Ano ang kailangang gawin kung ang pagkain ay matagal nang naitago pagkatapos maluto?

Ang maaaring sagot: Upang masiguro ang ating kaligtasan, itapon na lamang ang pagkain.

Paano maiiwasan ang pagtatapon ng pagkaing nailuto?

Ang maaaring sagot: Magluto lamang ng tamang dami ng pagkain sa bawat kainan, upang hindi magkaroon ng tirang pagkain.

Paghahanda ng MannaPack® Rice

KONSEPTO:

Para sa 384 gram bag ng MannaPack Rice, ihalo ito sa sa 1.4 litro ng tubig at pakuluan nang 20 minuto, upang makapaghanda ng 6 na serving ng pagkain.

GABAY SA TAGAPAGSANAY:

Ano ang iyong nakikita sa mga nakaguhit?

Ang mga maaaring sagot:

- Alugin ang pakete upang mahalo ang produkto
- Ilagay ang produkto sa kaserola, lagyan ng 1.4 litrong tubig, at pakuluan
- Iluto at patuloy na haluin nang 20 minuto
- Ang MannaPack Rice ay dapat lutuin nang 20 minuto