

PUIPUIGA O MEA'AI

Ia mautinoa ua malu lelei mea'ai mo le fa'aogaina, ina ia le mama'i pe onana lou aiga i mea'ai, ma taofia ai le pua'i ma le manava tata.
Manatua: Fa'amama, Fa'avela, Fa'amalulu ina ia aua ne'i mama'i.

FA'AMAMA

Fufulu mama lima i le fasimoli ma solo, a'o le'i faia lau kuka, pe a uma ona tipitipi aano o manu fasi, pe a e sauni fo'i ete 'ai.

Aua ne'i fufuluina I le vai moa ma aano o manu fasi mai faleoloa. Ne'i faasalaluina siama i le umukuka.

Fufulu fuala'au aina i vai. Ona faamama lea ma faamatutu.

A uma ona saunia a'ano o i'a ma manu fasi, ona faamama lelei lea o laupapa ma naifi sa tipitipi ai.

Ia eseese laupapa e faaaoga e tipitipi ai i'a ma aano o manu fasi ma isi meaai pei o sisi ma salati.

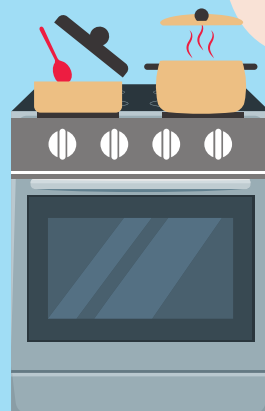


FA'AVELA

Fa'apupuna lelei toe mea'ai pe a fa'avevela a'o lei fa'aaogaina. Aua ne'i fa'avevelaina fa'alua se toe mea'ai.

Fa'avela lelei moa, sosisi, mince patties seia vela lelei ma leai se lanu piniki i totonu.

E iloa gofie ua leaga meaai pe a manogi ma pi'ipi'i. A le mautinoa tiai i le lapis.



FA'AMALULU

Faaaoga mea'ai totoe i totonu o le **lua aso**.

Tu'u toe mea'ai i totonu o container ma tu'u i le fulisa mo le **lua aso** aua ne'i sili atu.

Fa'avaivai muamua mea'ai sa fulisa ona kuka lea n e'i le vela lelei. E tatau ona tu'u i le pito i luga o le aisa a'ano o manu fasi pe a malo i le aisa, pe tu'u i totonu ose container e fa'avaivai ai mo le isi aso.

Tu'u a'ano o manu fasi i le pito i lalo o le fulisa, ina ia aua ne'i sinasina ifo le toto i luga o isi mea'ai.

Ia malaga ise nofoaga ese e a'ai ai, fa'aaoga chilly bin e fa'amalulu ai mea'ai.

