

# FA'ATUPU MANATU I MEA'AI MO PEPE SAMOA

## 6 MASINA

Amata i meaai vaivai, mea'ai mama.

Amata i le tasi le meaai i le aso, pe a maea ona fa'asusu.



Polesi, yoghurt  
ma peaches



Araisa a pepe fa'atasi  
ma le mama falapula



Masi ua vaivai  
ma le mama apu



Supo ula, spinach  
ma umala



Moa, broccoli  
ma pateta



Fuamoa, avoka  
ma le maukeni



Fasipovi ma le aniani  
ma le maukeni



Fasipuaa ma le apu  
ma le umala



Fasipuaa ma le  
beetroot ma pateta



Moa, spinach  
ma le talo



Ia, pi ma pateta



Kale povi, pi meamata  
ma umala

**Taumafa laucereal i le suasusu o le tina po'o le sus pauta seia atoa le tasi tausaga  
ona fa'atoafa'aaoga lea o le susu povi povi.**