

# Bolu Kukus Batar Nurak

Tempu batar nurak to'o ona, mai ita halo bolu batar nurak atu fó nutrisaun ba ita. Ita mós bele fa'an atu hasa'e ekonomia família.

## Materiál



Batar



Masin-midar



Masin



Mina



Royal



SP



Baunila



Trigu



Susubeen



1

Ko'a batar nurak fulin tolu ne'ebé daan ona ba basia.



2

Tau ba lesu no fai ho mina kopu sorin.



3

Fai to'o rahun.



4

Tau manu-tolun fuan haat no tau masin kanuru ki'ik sorin.



5

Tau SP ka royal kanuru ki'ik ida no tau masin-midar kopu sorin, kahur to'o mutin.



6

Tau baunila kanuru ki'ik sorin no tau tan susubeen plástiku ida.



7

Tau batar fai no kahur.



8

Tau trigu kopu rua.



9

Pinta mina uitoan ba forma atu keta belit.



10

Bee nakali fiha tau bolu kukus. Falun sanan kukus nia matan atu bee labele tuun ba dose.



11

Kukus to'o minutu 20. Bele koko ho ai-kesak, se ai-kesak maran dose tasak ona.



12

Bolu kukus prontu ona atu han no fa'an.

**Labele uza masin-midar barak liu!**

**Fase liman ho sabaun molok halo dose no fó han oan.**