In association with

Casa Mendosa® 50/50
Corn-Wheat 7" Tortillas

* ᓵᓚᖃᖅᑐᖅ ᓂᕿᓕᐅᒐᒃᓴᖅ ᓱᖏᐅᔾᔭᐅᓯᒪᕗᖅ
ᐊᔪᕐᓇᙱᓐᓂᖓᓂ ᓴᓇᔭᐅᓂᖓᓂ ᐊᒻᒪᓗ
ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᓂᕐᒥ Wonderbrands™ ᓴᓇᓯᒪᔪᓂ.

ᓴᓇᓯᒪᔪᖅ ᑕᖅᑭᒥ
ᐱᓗᑎᑦ ᐱᐅᓂᖅᐹᖑᔪᓂ ᑕᒪᒃᑭᓂ
ᓄᓇᕐᔪᐊᓂ 50% ᑯᐊᓐᒥ ᐊᒻᒪ
50% ᐸᓚᐅᒑᒃᓴᒥ ᑐᐊᑏᐊᓂ.
ᒪᒪᖅᑐᐊᓗᐃᑦ ᑎᐱᖓ ᑯᐊᓐ
ᑐᐊᑏᐊᒥ ᐊᕿᓐᓂᖃᖅᑐᒥ
ᐸᓚᐅᒑᒃᓴᒥ ᑐᐊᑏᐊᒥ. ᓴᓇᓯᒪᔪᖅ
ᐊᒥᐊᕈᑎᓂ ᐊᒻᒪ ᑎᐱᙳᐊᓂ
ᐃᓚᓯᒪᙱᑦᑐᒥᑦ, ᒪᒪᖅᑐᐊᓗᐃᑦ
ᑐᐊᑏᐊᑦ ᓈᒻᒪᑦᑎᐊᖅᐳᑦ ᐳᕇᑐᓄᑦ,
ᐅᓕᒃᓯᒪᔪᓂ, ᐊᒻᒪ ᐊᒥᓱᒃᑲᓐᓂᕐᓂ!

ᐃᓗᓕᖃᕐᔪᐊᖅᑐᖅ ᓰᓯᓕᖕᒥ ᑲᐃᓴᑏᐊ

ᕿᓂᖅᐱᑦ ᓈᒻᒪᑦᑎᐊᖅᑐᒥ ᑕᒧᓗᒐᒃᓴᓂ Cinco de Mayo ᐹᑎᖃᕐᓂᕐᒧᑦ? ᕿᓂᒃᑲᓐᓂᕈᓐᓃᕆᑦ ᐅᑯᓂᖓ ᐊᖏᔪᓂ, ᑎᐱᑦᑎᐊᕆᒃᑐᓂ ᑲᐃᓴᑏᐊᓂ ᒪᒪᖅᑐᓂ, ᐊᕿᑦᑐᓂ, ᐃᓗᓕᖃᕐᔪᐊᖅᑐᓂ, ᐊᒻᒪ ᑎᓯᒐᓚᒡᓗᓂ ᐊᑕᐅᑦᑎᒃᑯᑦ!

ᐃᓚᒃᓴᖏᑦ
12 Casa Mendosa® 50/50 ᑯᐊᓐ-ᑲᔫᓂᖅᓴᖅ 7” ᑐᐊᑏᐊ
ᓯᖃᓪᓕᓯᒪᔪᖅ ᐲᕕᒥ ᐃᓗᓕᖓ:
1 1/2 ᐸᐅᓐᔅ ᐅᖅᓱᑭᓐᓂᖅᓴᖅ ᓯᖃᓪᓕᓯᒪᔪᖅ ᐲᕕ
1 ᐴᖅ (24 ᒍᕌᒻ) ᑖᑰᒧᑦ ᐃᓚᒃᓴᖓᓂ
1/4 ᐃᕐᖑᓯᖅ ᐃᒪᖅ
ᐊᓯᖏᓐᓂ ᐃᓚᒃᓴᖏᓐᓂ:
¾ ᐃᕐᙳᓯᖅ ᐃᒪᓕᖕᒥ ᓈᑦᓱ ᓰᓯ
1 ᐃᕐᙳᓯᖅ ᓴᐅᐊ ᑯᕇᒻ

1 ᐊᓂᐊᓐ, ᒥᑭᑦᑑᑎᑯᓘᓗᓂ ᐊᕕᒃᑐᕐᓯᒪᓗᓂ
2 ᐃᕐᙳᓯᑦ ᓯᖃᓪᓚᓯᒪᔪᒥ ᓚᑕᔅᒥ

1 1/4 ᐃᕐᙳᓯᑦ ᓈᑦᓱ ᑯᐊᓐ ᐸᑏᑎᑦ, ᓯᖃᓪᓕᓯᒪᔪᑦ
2 ᐃᕐᙳᓯᑦ ᓯᖃᓪᓚᓯᒪᔪᑦ ᒪᒃᓯᑲᓐ ᓰᓯ ᑲᑎᙵᔪᑦ
ᐃᒐᓂᕐᒥ ᑲᐃᓴᑏᐊᓂ:
1 ᐊᓘᑎᖅᐸᒃ ᐱᕈᖅᑐᕕᓂᕐᓂ ᐅᖅᓱᒃᓴᖅ

ᐱᓕᕆᔾᔪᓯᐊ
ᐸᕐᓇᖕᓇᖓᑕ ᐊᑯᓂᐅᓂᖓ: 15 ᒥᓂᑦ ᐃᒐᓂᖓᓂ ᐊᑯᓂᐅᓂᖓ: 45 ᒥᓂᑦ. ᑲᑎᓪᓗᒍ ᐊᑯᓂᐅᓂᖓ: 60 ᒥᓂᑦ

1. ᐊᖏᔪᒥ ᓵᑦᑑᔭᐅᑎᒥᑦ ᕿᑎᖅᐸᓯᐊᓄᑦ ᐆᓇᖅᑎᓪᓗᒍ, ᐆᑦᑎᓗᒍ ᓯᖃᓪᓕᓯᒪᔪᖅ ᐲᕕᒥ
ᐊᐅᐸᕈᔪᒃᑑᔪᓐᓃᕈᓂ, 8-10 ᒥᓂᑦᐸᓗᖕᓄᑦ. ᐃᖑᓚᒐᔪᒡᓗᒍ ᐊᕕᒃᑐᕐᓂᕐᒧᑦ ᐊᖏᓂᖅᓴᐅᔪᓂ ᐲᕕᓂ.
2. ᑯᕕᓗᒍ ᐅᖅᓱᖓ ᓵᑦᑑᔭᐅᑎᒥ. ᐃᓪᓕᕆᓗᒍ ᑖᑯ ᒪᒪᖅᓴᐅᑎᖓᓂ ᐆᓯᒪᔪᖅ ᐲᕕᒧᑦ ᐊᒻᒪ
ᐃᖑᓚᕐᓗᒍ ᐃᒥᕐᒧᑦ. ᖃᓛᖅᑎᒐᓛᒡᓗᒍ 5 ᒥᓂᑲᓐᓂᕐᒥᑦ. ᐲᕐᓗᒍ ᐆᓇᖅᑐᒥ ᐊᒻᒪ ᓴᓂᕐᕙᒡᓗᒋᑦ.
3. ᐃᓕᓗᒋᑦ 6 ᑐᐊᑏᐊᓂ ᐊᓪᓕᕋᒃᓴᒧᑦ. ᒥᖑᐊᕐᓗᒍ ᐊᑐᓂ 1 ½ ᐊᓘᑎᖅᐸᑦ ᓈᑦᓱ ᓰᓯᒥᒃ,
ᖄᓕᕐᓗᒍ 1 ½ ᐊᓘᑎᖅᐸᒃ ᐊᓂᐊᓐᓂ ᐊᒡᒍᖅᓯᒪᔪᓂ, 2 ᐊᓘᑎᖅᐸᒃ ᓯᖃᓪᓚᓯᒪᔪᒥ ᓚᑎᔅᒥ,
1 ᐊᓘᑎᖅᐸᒃ ᓰᖃᓪᓕᓯᒪᔪᒥ ᓈᑦᓱ ᐸᑏᑎᓂᑦ, 3 ᐊᓘᑎᖅᐸᒃ ᓯᖃᓪᓕᓯᒪᔪᒥ ᐲᕕᒥ ᓴᓇᓯᒪᔪᒥ,
2 ᐊᓘᑎᖅᐸᒃ ᓯᖃᓪᓕᓯᒪᔪᒥ ᓰᓯᒥᒃ.
4. ᐊᑐᓂ ᐊᓯᖏᓐᓂr 6 ᑐᐊᑏᐊᓂ, ᒥᖑᐊᕐᓗᒍ 1 ½ ᐊᓘᑎᖅᐸᒃ ᓴᐅᐊ ᑯᕇᒻᒥ. ᐃᓕᓗᒋᑦ
ᑐᐊᑏᐊᑦ, ᓴᐅᐊ ᑯᕇᒻ ᑕᐅᓇᓃᖔᕐᓗᒋᑦ, ᓰᓯᓄᑦ−ᖄᓕᖕᓄᑦ ᐃᓪᓕᕆᓯᒪᔪᓄᑦ. ᓇᕿᕐᔪᐊᕐᓗᒍ ᑲᑎᑦᑎᐊᕐᓂᖏᓐᓄᑦ ᖃᓕᕇᖕᓂᐅᔪᓂ.

5. ᐅᖅᓱᖅᑎᒐᓛᒡᓗᒍ ᐊᖏᔪᒥ ᐆᑦᑎᓯᒥᑦ, ᐅᖅᓱᒃᓴᖅ ᐆᓇᕐᓯᑎᓪᓗᒍ ᐆᓇᓗᐊᙱᓪᓗᓂ.
ᐃᓚᓯᓗᑎᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥ ᑲᐃᓴᑏᐊ ᑲᑎᙵᓂᐅᔪᒥ ᐆᑦᑎᓯᒧᑦ ᐊᒻᒪ ᐅᓕᒡᓗᒍ ᒪᑐᖓᓄᑦ.
ᐆᑦᑎᓗᒍ 3−ᓂ 5 ᒥᓂᑦᓄᑦ ᑭᓯᐊᓂ ᑐᐊᑏᐊ ᐊᑎᖓ ᑲᔪᙳᒐᓚᒡᓗᓂ ᐊᒻᒪ ᓰᓯᖓ ᐊᐅᒡᓗᓂ. ᐳᓯᓪᓗᒍ, ᐅᓕᒃᑲᓐᓂᕐᓗᒍ ᒪᑐᖓᓂ, ᐊᒻᒪ ᐆᑦᑎᒃᑲᓐᓂᕐᓗᒍ 3-5 ᒥᓂᑦᓄᑦ ᑭᓯᐊᓂ ᐅᓪᓗᒃᑐᑦ ᑲᔫᓕᕈᑎᒃ.
6. ᑕᐃᒪᒃᑲᓐᓂᕐᓗᒍ ᐊᒥᐊᒃᑯᔪᓂ ᑲᐃᓴᑏᐊ ᖁᓕᕇᖑᔪᓂ.
7. ᐆᓇᕈᓐᓃᕈᓂ ᐊᒃᑐᕐᓂᕐᒧᑦ, ᐊᕕᒃᑐᕐᓗᒋᑦ ᑎᓴᒪᙵᕐᓗᒋᑦ.

ᒪᐃᒥ ᓵᓚᖃᖅᑎ
ᕉᓵᓐ ᑐᓕᔪᐊᕐ

ᓚ ᓛᒃ, ᓴᔅᑳᑦᓱᐊᓐ

Roseanne Toulejour
La Loche, SK