

Jinsi ya kupika kisamvu bila nazi

By SW - Melkisedeck Shine · May 24, 2022

Dondoo za Mapishi na Lishe · Upishi na Maandalizi ya Milo yenye Afya · #Karibu AckySHINE

Kisamvu ni aina ya mboga ya majani inayopatikana kwa wingi na kwa urahisi katika mikoa takriban yote nchini Tanzania. Pia aina hii ya mboga hupikwa katika mapishi ya aina mbalimbali kulingana na mahitaji ya mpishi.

Aina hii ya mboga kama zilivyo mboga zingine za majani ni nzuri na muhimu kwa afya ya binadamu. Aina hii ya mboga huleta virutubisho mbalimbali mwilini. Hapa tunaenda kuona mapishi ya kisamvu kwa kutumia mafuta bila nazi kama ilivyozoeleka na wengi.

Mahitaji :

Maandalizi :