



Masasarap na Luto Natin

Author: **Maria Salud R. Enriquez**

ISBN: **978-971-0324-87-X**

Copyright: **2009**

Actual Size: **5.5" x 8.5"**

Paunang Salita:

Kailangang pag-aralan ng isang maybahay ang pagkaing kanyang ihahain. Dapat ito'y mga pagkaing kakukunan ng mahahalagang sangkap na makapagpapalusog at makapagbibigay ng lakas sa katawan. Hindi lamang ang putsero, apritada, mechado o iba pang mamahaling pagkaing karne lamang ang mahusay. Wala sa kamahalan ng pagkain ang pagkamahusay nito para sa katawan.