



Mālō e Lelei mei PELŪ!

Ako fekau'aki mo e fānau 'a e Tamai Hēvaní 'i he funga 'o e māmaní.



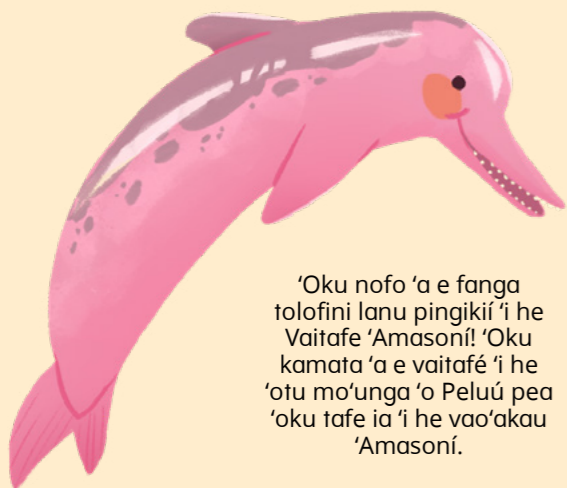
Ko Peluú ko ha fonua ia 'i Saute 'Amelika. 'Oku laka hake 'i he kakai 'e 33 milioná 'oku nofo 'i aí!

KO HONO TAUHI 'O E FANGA MONUMANÚ

'I Peluú, 'oku tauhi 'e he kakai 'a e fanga sipí, lamá, mo e fanga 'alapakasí 'i he 'otu mo'ungá. 'Oku nau faka'aonga'i 'a e fulufulu 'o e fanga monumanú ke ngaahi 'aki ha vala, sipi kafu, mo ha 'ū kāpeti fulufulu.



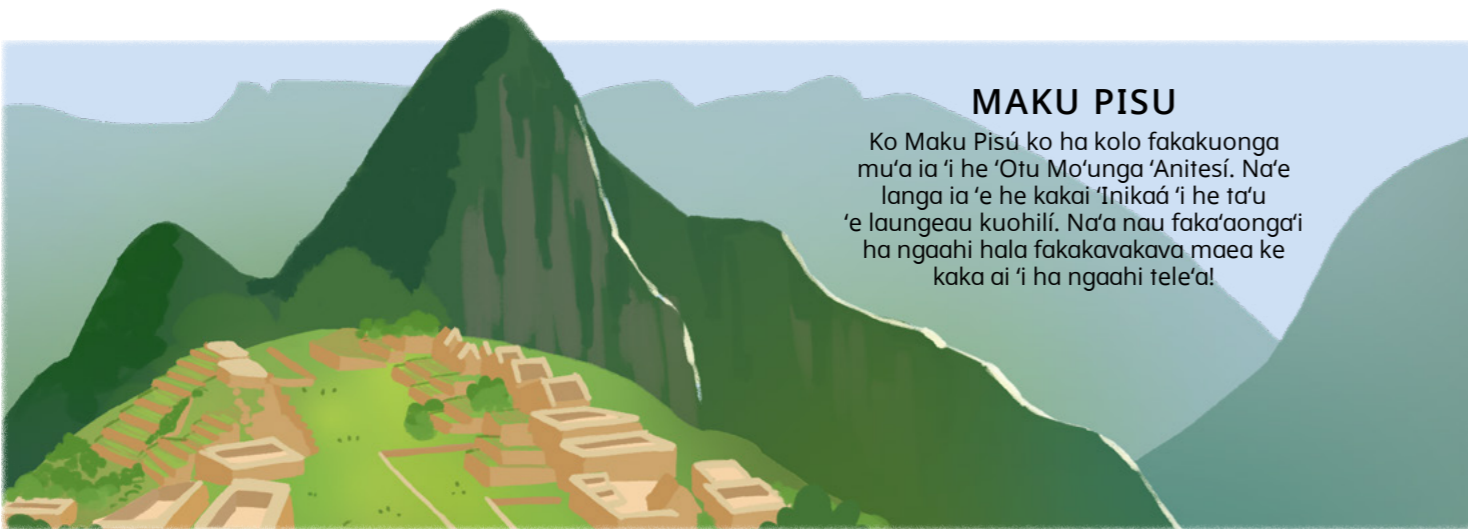
FANGA TOLOFINI LANU PINGIKÍÍ



'Oku nofo 'a e fanga tolofini lanu pingikií 'i he Vaitafe 'Amasoní! 'Oku kamata 'a e vaitafé 'i he 'otu mo'unga 'o Peluú pea 'oku tafe ia 'i he vao'akau 'Amasoní.

MAKU PISU

Ko Maku Pisú ko ha kolo fakakuonga mu'a ia 'i he 'Otu Mo'unga 'Anitesí. Na'e langa ia 'e he kakai 'Inikaá 'i he ta'u 'e laungeau kuohilí. Na'a nau faka'aonga'i ha ngaahi hala fakakavakava maea ke kaka ai 'i ha ngaahi tele'a!



VAITAMINI 'O E LA'ÁÁ

'Oku hanga 'e he Vaitamini D 'o tauhi ho'o ngaahi huí ke mo'ui lelei. Te ke lava 'o ma'u 'a e vaitamini ko 'ení mei he la'áá. Feinga ke va'inga 'i tu'a 'i he 'aho takitaha. Valivali e kilimi malu'i mei he la'áá ke malu'i ho kilí!

KI'I TOKONI KI HE MO'UI LELEI

NGAAHI LEA FAKAFONUÁ

'Oku 'i ai ha lea fakafonua faka'ofisiale 'e tolu 'i Pelū: Faka-Sipeini, Faka-Kekua, mo Faka-'Aimela. Ko e tokolahi taha 'o e kakai 'oku nau lea faka-Sipeini. 'Oku lahi ha ngaahi lea fakafonua kehe 'oku faka'aonga'i 'i he vaotā 'Amasoní!

KAMISAKI

HOLA

ALLINLLACHU

NGAAHI LAINE NASAKÁ

Na'e tā 'e ha kakai 'o e kuonga mu'á ha ngaahi laine lalahi na'e ui ko e Nasaká 'i he kelekelé ke tā ai ha ngaahi fakatātā. Te ke lava 'o fa'u pē 'e koe ho'o fanga ki'i laine Nasaka 'i 'api!

1. Valivali ha **la'ipepa** 'aki ha **kulū** manifi.
2. Lingi ha fa'ahinga efuefu hangē **ko e 'one'oné, suká, pe kelekelé** ki he la'ipepá.
3. Faka'aonga'i ha va'akau ke tā ha ngaahi laine ke ngaahi 'aki ho'o fakatātā. Hili 'ene mātu'ú, tupe'i fakalelei 'a e toenga 'one'oné pe suká.

'EKITIVITĪ



PAPA A LA HUANCAÍNA

'Oku tupu ha fa'ahinga pateta 'e 4,000 tupu 'i Pelū! Ko ha ki'i kelevi 'eni te ke lava 'o kai 'aki.

Heu fakataha ha **fo'i polo 'e 1-3 kuo 'osi to'o 'a e tengá (pe sēpuni efuefu'i polo sepuni si'isi'i 'e 1), lolo vesitapolo 15 ml (queso fresco 125 ml (pe cottage cheese), la'imā pakupaku molū 'e 4, hu'akau 'ikai melie 125 ml**, mo ha ki'i me'i **māsima**. Lingi 'a e kelevi 'i he pateta kuo haka 'aki 'a e fua'imoa haka 'osi tofitofi mo e 'ōlive.

Fakapapau'i 'oku tokoni atu ha taha lahi!



FOUNGA FEIME'A-TOKONI



NGAAHI TEMIPALÉ

'Oku laka hake he toko 600,000 'a e kāingalotu 'o e Siasí 'oku nau nofo 'i Peluú. 'Oku 'i ai ha temipale 'e tolu 'i Pelū, mo ha temipale kehe 'e tolu 'oku teuteu ke langa!

NGAAHI TA FAKATĀ'A KELLY SMITH