

3 HOM NOOB TAUM XAS LAV

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 10 feeb

**Tsis tas ua kom siav li*

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 1 (15 oz) kas poom noob taum kidney uas tsis qab ntsev, muab si kua thiab yaug
- 1 (15 oz) kas poom noob taum garbanzo, muab si kua thiab yaug
- 1 (15 oz) kas poom taum ntsuab tsis qab ntsev, muab si kua thiab yaug

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 1 lub dos me (~½ c.), muab txhoov me me
- ¼ c. roj (xav kom siv roj txiv aulib)
- 2 T kua txiv lemon
- 2 tsp cov parsley qhuav
- 1 tsp hmoov qej

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab cov taum ntsuab thiab dos tso rau hauv ib lub tais tob.
2. Hauv lwm lub tais tob, muab cov roj, parsley thiab hmoov qej do ua ke kom sib xyaws.
3. Muab cov roj uas siv xyaws no nchuav rau cov noob taum hauv lub tais tob loj; do kom ntxaws ntxaws.



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaw Noj Tsawg Zaus: 12
Ib Zaug Noj Npaum Cas: ½ c.
Cov Calorie: 132 kcal
Roj: 5.5 g
Ntsev: 125 mg
Cov Carbohydrate: 16 g
Fiber: 5 g
Protein: 5 g
**Muaj Carbohydrate Npaum
Cas Rau Ib Zaug:** 1

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog kas poom noob taum kidney muaj 50% ntsev xwb, kas poom noob taum garbanzo (si kua thiab yaug), kas poom taum ntsuab tsis qab ntsev uas txiav lawm, cov roj uas tsuas yog txiv aulib xwb, ib lub dos dawb me, kua txiv lemon, thiab hmoov txuj lom.*