

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 5 feeb
Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 5 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- ½ c. kas poom txiv lws suav tsis tshua qab ntsev thiab txhoov me me
- ¼ c. kas poom noob taum dub uas tsis rau ntsev, muab si kua thiab yaug

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 1, 10" hmoov nplej tortilla
- 1 lub qe nthee, muab do
- ½ ib lub dos me (-¼ c.), muab txhoov me me

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab ¼ c. dej thiab cov dos tso rau hauv ib lub yias thiab nta taws kom kub tsim tsawv; ua kom siav vog (3-4 feeb).
2. Muab lub qe nchuav rau hauv lub yias, do kom tsis ua tej thooj. Kib ntev li 2-3 feeb, lossis kom ntev raws li koj nyiam.
3. Muab tshem ntawm qhov cub. Muab diav hais cov txiv lws suav, noob taum dub thiab cov qe uas koj nyuam qhuav ua tso rau lub tortilla thiab muab kauv.
4. Yog koj xav: muab qhov tortilla tso rau hauv lub yias thiab ci kom daj vog.

Tswvyim Ntxiv: Muab kua txob ntsuab loj, pob kws, cov salsa uas tsis tshua qab ntsev, lossis cov kua mis khov uas tau muab suam lawm los tso rau hauv kom haj yam qab dua!

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog kas poom txiv lws suav uas tau txhoov me me thiab tsis qab ntsev, kas poom noob taum dub uas tsuas qab ntsev 50%, ib daim 10" hmoov nplej tortilla (hom Mission Foods), 1 lub qe daj loj, thiab ½ ib lub dos dawb me.*



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tsawg Zaus: 1

Ib Zaug Noj Npaum Cas: 1 lub burrito

Cov Calorie: 369

Roj: 9 g

Ntsev: 766 mg

Cov Carbohydrate: 54 g

Fiber: 8 g

Protein: 17 g

Muaj Carbohydrate Npaum Cas Rau Ib Zaug: 2 ½