

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 8 feeb
Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 10 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 2 ½ c. mov daj, siav lawm
- 2 Tbsp oats, tsis tau siav
- 1 (15 oz) kas poom zaub sib xyaw tsis qab ntsev, muab si kua thiab yaug

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 1 lub qe nthee, muab do
- 1 lub dos me (-½ c.), muab txhoov me me
- 1 T hmoov qej
- ½ tsp hmoov cumin

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab cov mov daj, oat qhuav, zaub sib xyaw, dos thiab hmoov qej tso rau hauv ib lub tais tob loj.
2. Muab cov qe uas twb muab do tas lawm nchuav hauv lub tais; do kom sib xyaws.
3. Muab faib ua 4 seem sib npaug, muab dov dov ntawm tes kom ua tej lub qe qaum kheej kheej ces muab nias ua tej daim.
4. Muab cov noob taum uas tau muab ua tej daim ntawd tso rau hauv lub yias uas nta kom tsis kub heev ces kib kom daj rhuv (4-5 feeb rau ib sab).

Tswvyim Ntxiv: Noj nrog cov kua ketchup uas tsis tshua qab ntsev lossis mustard kom thiaj qab dua!



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tsawg Zaus: 4
Ib Zaug Noj Npaum Cas: 1 lub mov puab
Cov Calorie: 219 kcal
Roj: 2 g
Ntsev: 28 mg
Cov Carbohydrate: 42 g
Fiber: 6 g
Protein: 7 g
Muaj Carbohydrate Npaum Cas
Rau Ib Zaug: 3

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog mov daj uas siav, instant oat qhuav, ib lub qe daj loj, ib lub dos dawb me, thiab hmoov txuj lom.*