

COV NOOB TAUM LENTIL UAS PUAB UA TEJ DAIM

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

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 2 ½ c. noob taum lentil, uas siav lawm
- ¼ c. oats, tsis tau siav

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 1 lub qe nthee, muab do
- 1 lub dos me (~½ c.), muab txhoov me me
- ¼ ib lub kua txob ntsuab loj tsis loj tsis me, muab txhoov me me
- 1 tsp hmoov qej
- ¼ tsp hmoov cumin
- 4 lub whole wheat hamburger bun

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab ib rab diav rawg nias cov noob taum lentil kom mos mos hauv ib lub tais tob loj.
2. Muab cov oat, qe, dos, kua txob ntsuab loj, thiab cov hmoov txuj lom do nrog cov noob taum lentil uas tau muab ua mos mos. 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 (5 feeb rau ib sab). Lossis muab ci (bake) 20 feeb hauv qhov cub uas kub txog 375 degree, thaum txog ib nram ces mam muab ntxeav.

Tswvyim Ntxiv:

Yog xav noj zaub ntau mentsis ces noj nrog txiv lwg suav thiab zaub xas lav lettuce noj zaub ntau dua thiab haj yam qab dua!



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tswag Zaus: 4
Ib Zaug Noj Npau Cas: 1 daim puab ua tej daim cuam nrog lub whole grain bun
Cov Calorie: 307
Roj: 3.5 g
Ntsev: 442 mg
Cov Carbohydrate: 52 g
Fiber: 12.5 g
Protein: 17 g
Muaj Carbohydrate Npau Cas Rau Ib Zaug: 3 ½

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog cov noob taum lentil siav, instant oat qhuav, 1 lub dos dawb me, 1 lub qe daj loj, whole grain wheat hamburger bun, thiab cov hmoov txuj lom.*