

COV NPAWM NKAWM NOOB TAUM DUB

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Ua: 10 feeb
Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 20 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 1 (15 oz) kas poom noob taum dub uas tsis rau ntsev, muab si kua thiaj yaug
- 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
- ½ c. kua txob ntsuab loj, muab txhoov
- 1 tsp hmoov qej
- ¼ tsp hmoov cumin
- 4 lub whole wheat hamburger bun

Yuav Ua Li Cas:

1. Hauv ib lub tais tob tsis loj tsis me, muab ib rab diav rawg nias cov noob taum dub kom mos mos.
2. Muab cov oat, qe, dos, kua txob ntsuab, thiaj cov hmoov do nrog cov noob taum dub uas tau muab ua mos mos. Do kom sib xyaw.
3. Muab faib ua 4 seem; 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 nrab ces mam muab ntseev.

Tswyvim Ntxiv: Muab cov salsa uas tsis tshua qab ntsev, avocado lossis zaub ntsuab spinach es thiaj qab dua. Muab cov noob taum lentil ua siav pauv rau lwm yam noob taum los kuj tau.



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tswag Zaus: 4
Ib Zaug Noj Npaum Cas: 1 lub npawm nkawm cuam nrog lub bun
Cov Calorie: 302
Roj: 4 g
Ntsev: 402 mg
Cov Carbohydrate: 53 g
Fiber: 9 g
Protein: 13.5 g
**Muaj Carbohydrate Npaum Cas Rau
Ib Zaug:** 3 ½

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog kas poom noob taum dub, instant oat qhuav, 1 lub qe daj loj, 1 lub dos dawb me, kuab txob ntsuab loj (txhoov me), cov hmoov txuj lom, thiaj lub whole grain wheat hamburger bun.*