

ETHI-AUPIAS NQAIJ THIAB ZAUB HAU

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 10 feeb

Yuav Ntev Li Cas Thiab Siav: 30 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 3 c. noob taum lentil, uas siav lawm
- 1 (14.5 oz) kas poom txiv lws suav tsis tshua qab ntsev uas txhoov me me
- 1 (15 oz) kas poom carrot uas tsis qab ntsev, muab si kua

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 1 lb. nqaij qaib hauv nrob tsis muaj tawv, muab cov nqaij rog hlais pov tseg
- 2 c. (16 oz) kua nqaij qaib uas tsis tshua qab ntsev
- 6 lub dos me (-3 c.), muab txhoov me me
- 2 T hmoov qhiav
- 1 T hmoov qej

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab lub qhov cub oven nta 350 degree F. Hauv ib lub yias loj uas kub tsm sawv, muab dos kib kom siav vog (3-4 feeb).
2. Muab cov carrot, noob taum lentil siav, qej thiab qhiav ntxiv rau; kib li 2-4 feeb. Tshem ntawm qhov cub thiab muab cov txiv lws suav ntxiv rau.
3. Hauv ib lub tais ci me, muab cov nqaij qaib, kua nqaij qaib thiab muab txiv lws suav thiab noob taum lentil tso rau saud. Ci li 20 feeb hauv lub qhov cub oven, lossis thaum ntsuas cov nqaij qaib nrog tus pas ntsuas kub tias qhov nruab nrab kub txog 165 degree F lawm.



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tsawg Zaus: 8

lb Zaug Noj Npaum Cas: 1 ½ c.

Cov Calorie: 209

Roj: 2 g

Ntsev: 222 mg

Cov Carbohydrate: 26 g

Fiber: 8 g

Protein: 21 g

Muaj Carbohydrate Npaum Cas

Rau lb Zaug: 1 ½

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog noob taum lentil siav, kas poom txiv lws suav tsis qab ntsev uas txhoov me me, kas poom carrot uas hlais ua tej daig tsis qab ntsev (si kua), nqaij qaib hauv nrob tsis muaj tawv (nyoos), kua nqaij qaib tsis tshua qab ntsev, ib lub dos dawb me, thiab cov hmoov txuj lom.*