

ဂီတင်အိန် မုချီ



တၢ်ကတံၢ်ကတီၤအဆၢကတီၤ- 5 မံးနံး
တၢ်ဖိတၢ်တုၤအဆၢကတီၤ- 10 မံးနံး

တၢ်လၢအပၣ်ဃုၣ်လၢ တၢ်အိန်ဒါအပူၤ-

- ဘုကူၣ်သွဲး, တဖိဘၣ်ဒီး ½ ခွဲး.
- 1 ခွဲး. တၢ်နံၤထံ (1%)

တၢ်ဃါဃုၣ်အဂၤ လၢအလိၣ်တဖၣ်-

- သ့ၣ်ကဒါရၢၤ ကမူၣ် လၢနီၣ်တၢၤလၢၣ်ဖးထံ ½ တၢၤ
- အဲ(လ)မိၣ်ချီ (Almonds)လၢနီၣ်တၢၤစီၤနီၤခိၣ် 2 တၢၤ

တၢ်နံၣ်ကျဲတဖၣ်-

1. ပၣ်ဖိၣ်ဃါဃုၣ်လီၤ ဘုကူၣ်သွဲးဒီးတၢ်နံၤထံလၢ သပၤအိၣ်ဒီးစုဖိၣ်အဆံးအပူၤ လၢမ့ၣ်အူကီၢ်စါအဖိခိၣ် တက့ၢ်. ခွဲးခွဲးအီၤ ဒ်သိးကဃါဃုၣ်လိၣ်သးဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်.
2. မၤကီၢ်အီၤ မံးနံး, မ့တမ့ၢ် တုၤလၢတၢ်အိန်အသံးတဖၣ် ပံၣ်ထီၣ်တစု.
3. အိၣ်အီၤဒီး မိၢ်တီၤသၣ်ဖးဒိၣ်တဖၣ် ဒီး သ့ၣ်ကဒါရၢၤအဖံး

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်- ထၢန့ၣ်လီၤ စပံးသ့ၣ်အယုတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢၤသ့တၢၤ သ့ၣ်အယုလၢ တၢ်အဝံၣ်အဘဲ အါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်အိန်နံၣ်ဂီၢ်နံၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ်*
တၢ်အိန်တဘျီအဂီၢ်ခဲလၢၣ်ပၣ်ဖိၣ်- 1
တၢ်အိန်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၣ်ပနီၣ် 1 c
ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 340
တၢ်အသိ- 13 g
တၢ်အဟိ- 127 mg
ခဲၣ်ဘိၣ်ပံး ခြးတဖၣ်- 43g
လုၣ်အယဲ- 6g
ဖရီၣ်ထံ(န)- 16 g
ခဲၣ်ဘိၣ်ပံး ခြးတၢ်အိန်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်- 3

*တၢ်အိန်နံၣ်ဂီၢ်နံၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ် ပၣ်ဃုၣ်ဒီး ဘုကူၣ်သွဲးဃုလၢ တၢ်ချီအီၤညီ, တၢ်နံၤထံ , သ့ၣ်ကဒါရၢၤကမူၣ်, ဒီးအဲ(လ)မိၣ်ချီ (တၢ်မၤအီၤတဖံးဒီးတၢ်ကုၣ်ဃုအီၤ)