

ဂီတီအိပ် ဩဇာရုံထိပ် (BURRITO) လီခီယျာ်

တၢ်ကတံင်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 5 မံးနံး တၢ်ဖိတၢ်တုၤအဆၢကတီၢ်- 10 မံးနံး

တၢ်လၢအပၢ်ဃုာ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒၣ်အပူၤ-

• ¼ c. သဘူချဲတဖၣ်လၢတၢ်ပၢ်ကီၤအီၤလၢထးဒၤပူၤ (သဘူသူ မ့တမ့ၢ် ဘျုးလုး, အံသ့တပၣ်ဘၣ်),
ဘီလီၤကွံာ်ထံဒီးသ့စီကွံာ်အီၤ

• ½ c. တကီၤဆံၣ်သ့ၣ် လၢတၢ်ကူၤလီၤအီၤအလိၣ်ဆံးဆံးဖိ လၢဆိၣ်ဒီၣ်ယၢ်အိၣ်စ့ၤ လၢတၢ်ပၢ်ကီၤ
အီၤလၢထးဒၤအပူၤ • 2 ½ c. ဟ့အလွံၢ်ဃး, ဖိမံာ်ပၢ်

တၢ်မၤအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဃါဃုာ်အဂၤတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်- • 1 ဆိၣ်ဒိၣ်, မၤကလဲအီၤ • ½ ပသၢဂီၤဆံး
ဆံး (~¼ c.), ကူၤလီၤအီၤတလိၣ်တလိၣ် • ¼ မိၣ်ဂံၢ်သ့ၣ်အလါ တဒိၣ်တဆံး, ကူၤလီၤအီၤတလိၣ်တ
လိၣ် (နီၤကစၢ်တၢ်ဃုထၢ) • 2 T တၢ်နီၤထံလီၤသကၤအကီၤ (ခဲဒၣ် ခဲစံ, cheddar cheese) ကူၤလီၤအီၤ
တယုတယု (နီၤကစၢ်တၢ်ဃုထၢ)

တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် 1. ထၢန့ၣ်လီၤ ¼ c. ထံဒီးပသၢဂီၤဆူ သပၤဘၣ်သလၣ်ဒိၣ်ပူၤ ဖဲမ့ၣ်အူကီၤဆူၣ်အ
ဘၣ်ဘၣ်ဒီးဖိအီၤတုၤအကပီၤဆူထီၣ် (3-4 မံးနံး).

2. ထၢန့ၣ်လီၤ ဆိၣ်ဒိၣ်, မိၣ်ဂံၢ်သ့ၣ်လါ ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤကီၤလၢတၢ်ကူၤပၢ်အီၤတယုတယု ဆူသ
ပၤဘၣ်လၣ်ဒိၣ်ပူၤ, ခွဲးခွဲးအီၤ ဒ်သိးကပၢ်ဖိၣ်ဃါဃုာ်လိၣ်သး ဒီးမၤသ့ၣ်ဖးတၢ်အကိၣ်လိၣ်တဖၣ်တ
က့ၢ်. 3. ထၢန့ၣ်လီၤ သဘူချဲတဖၣ်, မုၤလွံၢ်ဃးလုး ဒီးတကီၤဆံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဆူ မဲးခြိၣ်ဝဲးဖၣ်ကွံာ် လီ
ခီယျာ်ပူၤ ဒီးမၤကီၤအီၤ 1 မံးနံး. သ့းကွံာ်အီၤ, ခွဲးခွဲးအီၤလၢကဃါဃုာ်လိၣ်သး ဒီး မၤကီၤအီၤလၢ မဲ
ခြိၣ်ဝဲးအပူၤ 30-60 စဲးကိၣ်, မ့တမ့ၢ်တုၤ တၢ်ကီၤဘၣ်အီၤဒီတခါညါသက့ၤ.

4. ထၢန့ၣ်လီၤ ဆိၣ်ဒိၣ်ဃါဃုာ်ဆူလီၤခီယျာ်အပူၤဒီး အိၣ်အီၤ

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်- ထၢန့ၣ်လီၤ ထီဘးသ့ၣ် ဒီး ပနီၣ်ကျဲထံ လၢကမၤအိၣ်ထီၣ် တၢ်အဝံၣ်အဘၣ်!



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်*

တၢ်အိၣ်ခဲလၢာ်ပၢ်ဖိၣ်- 1
တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၢ်ပနီၣ်- 1
½ c.
ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 311
တၢ်အသိ-8 g
တၢ်အဟီ-277 mg
ခဲၣ်ဘိၣ်ပံးခြးတဖၣ်- 39 g
လျံးအယါ- 10 g
ဖရံၣ်ထံ(န)- 16.5 g
ခဲၣ်ဘိၣ်ပံးခြးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တ ဖၣ်- 2 ½

*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢတၢ်ပၢ်ဃုာ်ထီၣ်အီၤတဖၣ် ပၢ်ဃုာ်ဒီး သဘူသူလၢဆိၣ်ဒိၣ်ယၢ်ပၢ်စ့ၤ လၢတၢ်ပၢ်ကီၤအီၤလၢထးဒၤ, တကီၤဆံၣ်သ့ၣ်လၢအိၣ်တပၣ်လၢတၢ်ကူၤဆံးလီၤ
အီၤတလိၣ်တလိၣ်လၢတၢ်ပၢ်ကီၤအီၤလၢထးဒၤ, ဘုဟ့တအါတဖၣ်လၢတၢ်ဖိမံာ်အီၤမုၤအလွံၢ်ဃး, ဆိၣ်ဒိၣ်ဃးဖးဒိၣ် 1 ယျာ်, ပသၢဂီၤဆံးဆံးဖိ, ဒီး Kraft တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤအ
ကီၤလၢတၢ်ကူၤလီၤအီၤတယုတယု.