

တၢ်ကတၢ်အဆၢကတၢ်- 5 မံးနံး တၢ်ဖိတၢ်တုၤအဆၢကတၢ်- 20 မံးနံး
တၢ်လၢအပၣ်ဃုၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒၢအပူၤ-

- တကီၤဆိၣ်သ့ၣ်အလိၣ်ဆိးဆိးဖိ လၢတၢ်အဟီၣ်စ့ၤလၢတၢ်ပၣ်ကီၤအီၤလၢထးဒၢအပူၤ ½ ခွး.
- သဘူၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ပၣ်ကီၤအီၤလၢထးဒၢပူၤ (သဘူၣ်လူး မ့တမ့ၢ် သူ, အံၣ်သ့ၣ်တပၣ်ဘၣ်), တၢ်မၤသးၤသံးဒီးတၢ်သ့ၣ်စီၣ်ယၢ်အီၤ ¼ ခွး.

တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ယါဃုၣ်အဂၤတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒဲးခ-

- 2 ဖျါၣ် • ဘုခသ့ၣ်ကပုၣ်လူး ထီၣ်ထံယၣ် (tortillas) 2, 6" • ပသၢဂီၤဆိးဆိးခဲး (¼ c.), ဘၣ်တၢ်ကူးလီၤအီၤ ၇၂၀ ဘၣ်ဘၣ် • ပသၢဂီၤ ကမ့ၣ်လၢနီၣ်တၢ်လၢၣ်ဖးထံ 1 တၢၤ
- စီၣ်ယၢ်ချီ (cumin) ကမ့ၣ်လၢနီၣ်တၢ်လၢၣ်ဖးထံ ¼ တၢၤ

တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်- 1. ထၢန့ၣ်လီၤပသၢဂီၤဆူ သပၤဘၣ်သလၣ်ပူၤ လၢမ့ၣ်အူၤကီၤအဘၣ်ဘၣ်အဖီခိၣ် ဖိအီၤတုၤအကပီၤဆူထီၣ် (3-4 မံးနံး). **2.** ထၢန့ၣ်လီၤ တကီၤဆိၣ်သ့ၣ်အလိၣ်ဆိးဆိးဖိတဖၣ်, သဘူၣ်တဖၣ်, တၢ်န့ၣ်မုၢ်ဆူၤတဖၣ် ဒီး ထံ ¼ ခွး ဆူသပၤဘၣ်သလၣ်အပူၤ ယါဃုၣ်အီၤဒီးမၤကလၢထီၣ်အီၤ (10 မံးနံး). ထၢန့ၣ်အါထီၣ်ထံ ဖဲမ့ၢ်ဃုထီၣ်အါကံၢ်ဆိး မ့တမ့ၢ် ပံၣ်ကံၢ်ဆိး **3.** မၤကဲထီၣ်တၢ်အကလိၣ်ခဲပူၤဖဲယါဃုၣ်အီၤလၢ သပၤဘၣ်သလၣ်အကပၤခဲခိၣ်လိၣ်အပူၤ, မၤလီၤတၢ်ဒ်သိးအသ့တဘၣ်ထံးလိၣ်အသးတဂ့ၤ.မၤသ့ၣ်ဖးဆိၣ်ဆူသပၤဘၣ်သလၣ်အထံပူၤတဖၣ် တအိၣ်ဒီးတၢ်မၤသ့ၣ်ဖး အသကီၤဘီ န့ၣ်တက့ၢ်. ဆိးဖိဒီးဆိၣ်ဆူညါ 4-5 မံးနံး, မ့တမ့ၢ် တုၤန့ၣ်သးလီ အပံၣ်တုၤတဖၣ် **4.** ဖဲန့ၣ်ဆိၣ်ခိၣ်ကတီၢ်, ကၣ် ထီၣ်ထံယၣ် လၢ မဲးဗြိၣ်ဝဲးဖၣ်ကွၢ် မ့တမ့ၢ် ဖၣ်ကွၢ်က့ၢ်ကိၣ် ပူၤတုၤအလၢထီၣ်တစူတက့ၢ်. ထုးကွၢ်ဆိၣ်ဒိၣ် ဒီးတကီၤဆိၣ်သ့ၣ်ယါဃုၣ်သး လၢသပၤဘၣ်သလၣ်အပူၤ, လၢတၢ်ပလီၤသးပူၤ, ကျိၤသ့ၣ်ဖးတဝဲၣ်လၢ ထီၣ်ထံယၣ် အဘ့ၣ်ဘၣ်ခိၣ်ထိး တက့ၢ်.



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်*

တၢ်အိၣ်ခဲလၢၣ်ပၣ်ဖျိၣ်- 1
တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၣ်ပနီၣ်- ဆီ
 ဒိၣ် 2 ဖျါၣ်ဒီး ထီၣ်ထံယၣ်
ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 328 kcal
တၢ်အသိ- 9.5 g
တၢ်အဟီ- 239 mg
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒုးတြာဖၣ်- 39 g
လုၣ်အယံ- 9.5 g
ဖရီၣ်ထံ(န)- 19.5 g
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒုးတြာအိၣ်တဘျီအဂီၢ်
တဖၣ်- 2 ½

*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါ အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ် ပၣ်ဃုၣ်ဒီး တကီၤဆိၣ်သ့ၣ်အလိၣ်ဆိးဆိးဖိလၢအံၣ်သ့ၣ်တပၣ်လၢတၢ်ပၣ်ကီၤအီၤလၢထးဒၢအပူၤ, သဘူၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်အဟီၣ်ပၣ်စ့ၤန့ၣ် 50% လၢတၢ်ပၣ်ကီၤအီၤလၢထးဒၢပူၤ, ထီၣ်ထံယၣ် တဖၣ်လၢတၢ်မၤအီၤလၢဘုခ့ၣ်ကပုၣ် 6", ဆိၣ်ဒိၣ်သးဖးဒိၣ် 2 ဖျါၣ်, ပသၢဂီၤဝဲဆိးဖိ ½, ဒီးတၢ်န့ၣ်မုၢ်ဆူၤတဖၣ်.