

KHOB NOOM PEANUT BUTTER TXIV TSAWB (COOKIE) RAU TSHAIS

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 12 feeb
Tagnrho Ntev Li Cas: Ua hmo ua ntej, lossis luv
kawg nkaus los yuav tsum yog 2 txoos teev

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- ¾ c. oats, tsis tau siav
- ¼ c. peanut butter

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 2 lub txiv tsawb tsis loj tsis me, uas siav siav lawm
- ½ tsp kua vanilla extract
- ½ tsp hmoov cinnamon

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab ib rab diav rawg nias cov txiv tsawb kom muag thiab ua tej thooj tej thooj.
2. Muab peanut butter, kua vanilla extract thiab hmoov cinnamon tso nrog cov txiv tsawb uas twb muab ua muag muag lawm; do kom sib xyaws. Maj mam muab cov oat qhuav xyaw rau.
3. Muab los puab ua 5 lub qe qaum uas luaj sib npaug, muab nias kom pluv pluv thiab tso rau hauv lub tais ci.
4. Maub tso ib hmos hauv lub taub yees lossis tsawg kawg yog 2 txoos teev ua ntej noj.



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tsawg Zaus: 6
Ib Zaug Noj Npaum Cas: 1 daim
cookie
Cov Calorie: 137
Roj: 6 g
Ntsev: 45 mg
Cov Carbohydrate: 19 g
Fiber: 3 g
Protein: 4 g
**Muaj Carbohydrate Npaum Cas
Rau Ib Zaug:** 1

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog cov instant oat qhuav, Jif creamy peanut butter, 2 lub txiv tsawb tsis loj tsis me, kua vanilla extract thiab cov hmoov cinnamon.*