

တာ်ကတဲင်ကတီးအဆာကတီး- 7 မံးနံး

*တာ်ဖီအိန်တူးဒေအိန်အဆာကတီးတလိန်ဘဉ်

တာ်လောအ ပန်ဃုဒ်လော တာ်အိန်ဒါအပူ-

- သဘူသူ ¼ c. လာ်တာ်ဟ်ကီးလောထးဒါပူ, လောအိသုတ်တပု, လောတာ်မလဲးကွံာ်အထံဒီး သ့စီဃာ်အီး
- ½ ဆီညဉ်ဒါ, လောတာ်မလဲးကွံာ်အထံ
- ¼ c. တကီးဆိန်သုတ်အလိန်ဖီ လောတာ်အပီစာ်တဖဉ်

တာ်မအါထီၣ် တာ်ဃါဃုဒ်အကတဖဉ် လောအလိန်ဝဲဒဉ်-

- 2 c. ရီမုသဘဉ်သွံး (romaine lettuce), လောတာ်ဆီဟ်အီး
- တာ်နာ်ထဲလီၤသကအပူဖြဲဖြဲတဖဉ် (ဘဉ်သးဒိန်လောတာ်မစုလီၤဃာ်အသိ) လောစီနီၤခိန်တၢၤ 2 တၢၤ • ½ ပသၢဂါဆဲးဆဲး (~¼ c.), လောတာ်ကူးလီၤဟ်အီး ဖြဲဖြဲ
- ပနီကျဲထဲ လောစီနီၤခိန်တၢၤ 1 တၢၤ • မာ်ဟဲသုတ်ကမူၣ် လောစီနီၤခိန်တၢၤ ½ တၢၤ

တာ်နံၣ်ကျဲတဖဉ်-

1. ထာ်နာ်လီၤ သဘူသူတဖဉ်, ဆီညဉ်, တကီးဆိန်သုတ်အလိန်ဖီတဖဉ်, ပသၢဂါ, ပနီကျဲထဲ ဒီး မာ်ဟဲသုတ်ကမူၣ် လောလီခီဖျါၣ်အပူ, ဃါဃုာ်ဖိၣ်အီး.
2. သ့စီ သဘဉ်သွံး ဒီး မလဲးအထံ. ထာ်နာ်လီၤ သဘဉ်သွံးသူ လီခီဖျါၣ်အပူ ဒီး ထာ်နာ်လီၤ တာ်နာ်ထဲလီၤသကအပူဖြဲဖြဲတဖဉ်.

တာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်- ထာ်နာ်လီၤ စံာ်လုၣ်ငြိၣ်(cilantro) အဃု မ့တမ့ၢ် အသံကစံာ် မ့တမ့ၢ် ထီပးသုတ်အလိန်ဖီတဖဉ် လောကမဝဲၣ်မၤဘဲအါထီၣ်အီးအဂီၢ်!



တာ်အိန်နံၣ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ အဂ့ၢ်အကျဲတဖဉ်*

တာ်အိန်ခဲလၢပပ်ဖိၣ်- 1
တာ်အိန်တဘျီအဂီၢ် တာ်ပပ်ပနီၣ်- 2 c.
ခဲၣ်လိၣ်ရိၣ်တဖဉ်- 280 kcal
တာ်အသိ- 4.5 g
တာ်အဟီ- 568 mg
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒြး တဖဉ်- 22.5 g
လုၣ်အယံ- 7.5 g
ဖရိၣ်ထံ(န)- 25 g
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒြး တာ်အိန်တဘျီအဂီၢ်တဖဉ်- 1 ½

*တာ်အိန်နံၣ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တာ်ဂ့ၢ်အကျဲတဖဉ် ပန်ဃုဒ်ဒီး ဆီညဉ်ကီးလိၣ်တဖဉ်လောတာ်ဟ်ကီးအီးလောထးဒါပူ လာထဲကျါ (လောတာ်မလဲးကွံာ်အထံ) 2.5 oz, သဘူသူလောတာ်အပီစာ် 50%, ရီမုသဘဉ်သွံးအသံကစံာ် (လောတာ်ဆီဟ်အီး), Kraft တာ်နာ်ထဲလီၤသကအပူဖြဲဖြဲတဖဉ်, ပနီကျဲအသံကစံာ်အထံ, ပသၢဂါဆဲးဆဲး, ဒီး မာ်ဟဲသုတ်

တာ်အိန်နံၣ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢ တာ်တုတိကျဲအီးလၢ နဂီၢ်.