

## KUA DIS RAU TSHAIS

**Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj:** 5 feeb  
**Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav:** 10 feeb

### Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- ½ c. oats, tsis tau siav
- 1 c. 1% kua mis

### Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- ½ tsp hmoov cinnamon
- 2 T txiv qab rog almond

### Yuav Ua Li Cas:

1. Muab cov oat thiab kua mis los hau ua ke hauv ib lub lauj kaub me thiab nta taws kom yau. Do kom ntxaws ntxaws.
2. Hau ntev li 10 feeb, lossis thaum nyeem lawm.
3. Noj nrog txiv duaj thiab hmoov cinnamon!

**Tswvyim Ntxiv:** Muab 2 T raisin lossis tej txiv hmb txiv ntoo qhuav ntxiv rau kom haj yam qab dua!



### Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv\*

**Txaus Noj Tsawg Zaus:** 1  
**Ib Zaug Noj Npaum Cas:** 1 c.  
**Cov Calorie:** 340  
**Roj:** 13 g  
**Ntsev:** 127 mg  
**Cov Carbohydrate:** 43 g  
**Fiber:** 6 g  
**Protein:** 16 g  
**Muaj Carbohydrate Npaum Cas**  
**Rau Ib Zaug:** 3

*\*Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog cov instant oat qhuav, 1% kua mis, hmoov cinnamon, thiab cov txiv qab rog almond (uas nphoo mentsis ntsev thiab tau muab ci)*