

## KUA TXIV LWS SUAV-PASTA HAUV IB LUB YIAS RAU HMO

**Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj:** 5 feeb  
**Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav:** 20 feeb

### Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 1 (15 oz) kas poom noob taum kidney uas tsis qab ntsev, muab si kua thiab yaug
- 1 (14.5 oz) kas poom txiv lws suav tsis tshua qab ntsev uas txhoov me me, txhob muab si kua
- ½ c. kas poom kua spaghetti uas tsis tshua qab ntsev
- ½ c. whole wheat elbow pasta, tsis tau siav

### Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 1 lub dos me (~½ c.), muab txhoov me me
- 1 tsp hmoov qej
- ½ tsp hmoov kua txob

### Yuav Ua Li Cas:

1. Muab txhua yam tso rau hauv lub yias uas tsis loj tsis me thiab nta hluav taws kom kub tsim tsaws.
2. Hau kom npau; ces tua hluav taws kom yau thiab hau li 20 feeb lossis txog thaum cov pasta siav lawm. Nyob nyob ces do ib zaug.



### Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv\*

**Txaus Noj Tsawg Zaus:** 2  
**Ib Zaug Noj Npaum Cas:** -1 c.  
**Cov Calorie:** 364  
**Roj:** 1 g  
**Ntsev:** 359 mg  
**Cov Carbohydrate:** 72 g  
**Fiber:** 21 g  
**Protein:** 18 g  
**Muaj Carbohydrate Npaum Cas**  
**Rau Ib Zaug:** 5

*\*Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog kas poom noob taum kidney uas muaj 50% ntsev, kas poom txiv lws suav tsis qab ntsev uas txhoov me me, kas poom kua spaghetti tsis qab ntsev nrog tej txiv lws suav txhoov me me, whole wheat elbow pasta uas siav, ib lub dos dawb me, thiab cov hmoov txuj lom.*