

LUB TAIS BURRITO 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. kas poom noob taum (kidney lossis noob taum dub, tsis qab ntsev), muab si kua thiab yaug
- ½ c. kas poom txiv lws suav tsis tshua qab ntsev uas txhoov me me
- ½ c. mov daj, siav lawm

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 1 lub qe nthee, muab do
- ½ ib lub dos me (-¾ c.), muab txhoov me me
- ½ ib lub kua txob ntsuab loj tsis loj tsis me, muab txhoov me me (yog koj xav)
- 2 T kua mis khov cheddar, suam (yog koj xav)

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab ¼ c. dej thiab cov dos tso rau hauv ib lub yias thiab nta taws kom kub tsim tsawv; ua kom siav vog (3-4 feeb).
2. Muab lub qe, kua txob ntsuab loj thiab kua mis khov suam tso rau hauv lub yias es kib thiab do kom sib xyaw thiab kom thiaj tsis ua tej thoog tej thoog.
3. Muab cov noob taum, mov daj thiab cov txiv lws suav tso rau hauv ib lub tais uas tso rau hauv microwave thiab muab rhaub li 1 feeb. Muab tshem tawm, muab do ces rov muab rhaub 30-60 second hauv microwave ntxiv, los yog kom kub lug.
4. Muab cov qe xyaw nrog lwm yam ntaud tso rau hauv ib lub tais tob ces cia li noj xwb.

Tswvyim Ntxiv: Muab txiv nrog avocado thiab kua txiv maj naus ntxiv rau kom qab dual



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tsawg Zaus: 1

Ib Zaug Noj Npaum Cas: 1 ½ c.

Cov Calorie: 311

Roj: 8 g

Ntsev: 277 mg

Cov Carbohydrate: 39 g

Fiber: 10 g

Protein: 16.5 g

Muaj Carbohydrate Npaum Cas Rau Ib

Zaug: 2 ½

*Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog kas poom noob taum dub qab ntsev 50% xwb, kas poom txiv lws suav tsis qab ntsev uas txhoov me me, mov daj uas twb siav lawm, 1 lub qe daj loj, ib lub dos dawb me, kua txob ntsuab loj, thiab hom Kraft kua mis khov suam (sharp cheddar).