

# နုံးသည် ဒီး သဘာသု ဆီညှပ် ဟါတ်အိပ်

**တၢ်ကတဲာ်ကတီၤအဆၢကတီၤ- 5 မံးနုံး တၢ်ဖိတ်တုၤအဆၢကတီၤ- 2 မံးနုံး**

**တၢ်လၢအ ပၣ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိပ်ဒါအပူၤ-**

- ဆီညှပ်ဒါ 2 (5 အိပ်စး), လၢတၢ်မၤလီၤသးကွံာ်အထံ
- ဟုအလွံးဃး, ဖီမံပာ် 2 c.
- သဘာသုအချံ လၢအံသုတပၣ် လၢတၢ်ပာ်ကီၤအီၤလၢထးဒါပူၤ 1 (15 အိပ်စး) ဒါ, တၢ်မၤသးဃာ်ထံဒီး သ့စီဃာ်အီၤ
- နုံးသည်ဒါ 1 c., ဟ်တုၤအထံ ½ c.

**တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဃါဃုာ်အဂၢၤတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်-**

- ပသၢဂီၤဆဲးဆဲးဖီ 1 ဖျါၣ် (-½ c.)
- သ့အုကမူၣ် လၢစီၤနီၤခိၣ်နီၤတၢၤ 1 တၢၤ
- ဖိာ်ဟံသုကမူၣ် လၢလၢၣ်ဖးထံနီၣ်တၢၤ ½ တၢၤ

**တၢ်နံၣ်ကျဲတဖၣ်-**

1. ဃါဃုာ် ဟုအလွံးဃးအဖီမံ, ဆီညှပ်ဒါ, သဘာသု, ဒီး ထးဒါနုံးသည် ဒီး တၢၤသၣ်ထံ ½ c., ပသၢဂီၤ ဒီး တၢ်နၢမူနုၤဆီတဖၣ် လၢ လီၤခီဖျါၣ် လၢအတူၢ် မဲး ဖြိၣ်ဝုးဖၣ်ကွံာ် တဖျါၣ်အပူၤ.
2. ကုၢ်အီၤလၢမဲးဖြိၣ်ဝုးဖၣ်ကွံာ်ပူၤ လၢမ့ၣ်အူကီၢ်ဆူၣ် 1 မံးနုံး. ထုးထီၣ် ဒီး ခွဲး ခွဲးအီၤ. ထၢန့ၣ်လီၤအီၤလၢ မဲးဖြိၣ်ဝုးဖၣ်ကွံာ်အပူၤ ဆူမံၣ်ညါ 30-60 စးကီၢ်, မ့တမ့ၢ် ပါတုၤဆူ အတုၤထီၣ်ဘးဆူ တၢ်ကီၢ်အပတီၢ်လၢသးလီၤအီၤ.



<b>တၢ်အိပ်နံၣ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်*</b>	
တၢ်အိပ်ခဲလၢပာ်ဖိုၣ်-	4
တၢ်အိပ်တၢ်အဂီၢ် တၢ်ပာ်ပနီၣ်-	1 c.
ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်-	335 kcal
တၢ်အသံ-	3 g
တၢ်အဟိ-	497 mg
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးခြးတဖၣ်-	56 g
လှံၣ်အယံ-	10 g
ဖရံၣ်ထံ(န)-	25 g
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးခြးတၢ်အိပ်တၢ်အဂီၢ်တဖၣ်-	3 ½

\*တၢ်အိပ်နံၣ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်ကီၢ်ကျိၤတဖၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီး ဆီညှပ်ဒါကီၢ်လိၣ်တဖၣ် လၢထံကျိၤ (လၢတၢ်မၤလီၤသးကွံာ်အထံ), ဟုအလွံးဃး (အဖီမံ), သဘာသုလၢအံသုစ့ၤဝဲ 50%, ထးဒါနုံးသည်ကီၢ်လိၣ်တဖၣ် လၢတၢ်ဆၢထံဟံအကျိၤ, ထးဒါနုံးသည်အထံ, ဒီး တၢ်နၢမူနုၤဆီတဖၣ်.