

NOOB TAUM DUB HAU

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 5 feeb
Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 25 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 2 (15 oz) kas poom noob taum dub uas tsis rau ntsev, muab si kua thiab yaug
- 1 (14.5 oz) kas poom txiv lws suav uas tau txhoov me me thiab tsis tshua qab ntsev

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 4 c. kua zaub, tsis tshua qab ntsev lossis tsis qab ntsev kiag
- 2 lub dos me (-1 c.), muab txhoov me me
- 1 T kua txiv maj naus
- 1 T hmoov qej
- 1 tsp hmoov kua txob
- ½ tsp hmoov cumin

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab ib lub lauj kaub thiab nta hluav taws kom siab tsim tsawv; muab dos tso hauv thiab kib kom siav vog (3-4 feeb).
2. Muab cov noob taum dub, txiv lws suav txhoov, kua zaub thiab hmoov qej ntxiv rau. Hau kom npau thiab muab hluav taws ua kom yau. Hau li 15-20 feeb ntxiv.
3. Yog koj xav: Muab cov kua ua kom nyeem nyeem es muab ½ ntawm lub lauj kaub tso rau hauv lub blender thiab muab zom kom ua kua; rov muab do rau hauv lub lauj kaub ces cia li noj.

Tswvyim Ntxiv: Muab zaub spinach lossis kale ntxiv rau cov kua hau thaum txhua yam twb yuav luag siav kom noj zaub ntau ntxiv thiab haj yam qab dua!



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tsaug Zaus: 6
lb Zaug Noj Npaum Cas: 1 c.
Cov Calorie: 166
Roj: 1 g
Ntsev: 314 mg
Cov Carbohydrate: 34 g
Fiber: 12 g
Protein: 10 g
Muaj Carbohydrate Npaum Cas
Rau lb Zaug: 2

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog kas poom noob taum dub muaj ntsev 50% xwb, kas poom txiv lws suav tsis qab ntsev uas txhoov me me, kua zaub tsis tshua qab ntsev, ib lub dos dawb me, kua txiv maj naus, thiab hmoov txuj lom.*