

NOOB TAUM KIDNEY NROG MOV

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 3 feeb
Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 6-15 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 2 c. mov daj, siav lawm
- 1 (15 oz) kas poom noob taum kidney uas tsis qab ntsev, muab si kua thiab yaug
- 1 (15 oz) kas poom zaub sib xyaw tsis qab ntsev, muab si kua thiab yaug

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- ½ ib lub dos me (-¼ c.), muab txhoov me me
- 1 T hmoov qej

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab dos tso rau hauv ib lub yias thiab nta taws kom kub tsim tsawv ces ua kom siav vog (3-4 feeb).
2. Muab cov noob taum kidney, cov zaub sib xyaw thiab cov hmoov qej do ua ke hauv lub yias. Khwb thiab muab hluav taws tso kom yau thiab kib li 10 feeb ntxiv.

LOSSIS

1. Hauv ib lub tais uas tso tau rau hauv microwave, muab txhua yam tso ua ke thiab rhaub hauv microwave li 1 ½ feeb thiab tso rau qhov uas kub tshaj. Muab do thiab rov rhaub li 1 feeb ntxiv, lossis kom kub lug.



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaws Noj Tsawg Zaus: 4
Ib Zaug Noj Npaum Cas: 1 c.
Cov Calorie: 245 kcal
Roj: 1 g
Ntsev: 158 mg
Cov Carbohydrate: 49 g
Fiber: 11 g
Protein: 10 g
Muaj Carbohydrate Npaum
Cas Rau Ib Zaug: 3

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog cov noob taum kidney uas muaj 50% ntsev, kas poom zaub sib xyaw uas tsis qab ntsev, mov daj uas ua siav lawm, ib lub dos dawb me, thiab hmoov qej.*