

## NOOB TAUM LENTIL HAU

**Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj:** 5 feeb  
**Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav:** 30 feeb

**Tej uas nyob hauv lub Thawv:**

- 1 c. noob taum lentil, qhuav
- 1 (14.5 oz) kas poom txiv lws suav tsis tshua qab ntsev uas tau txhoov me me
- 1 (15 oz) kas poom carrot uas tsis qab ntsev, muab si kua thiab yaug

**Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:**

- 4 c. (32 oz) kua zaub uas tsis tshua qab ntsev
- 1 lub dos me (- $\frac{1}{2}$  c.), muab txhoov me me
- 2 T kua txiv lemon
- 1 T hmoov qej
- $\frac{1}{2}$  tsp hmoov cumin

**Yuav Ua Li Cas:**

1. Muab  $\frac{1}{2}$  c. dej thiab cov dos tso rau hauv ib lub lauj kaub loj thiab nta taws kom kub tsim tsawv; ua kom siav vog (3-4 feeb).
2. Muab cov txiv lws suav txhoov, cov carrot thiab cov hmoov txuj lom tso rau hauv lub lauj kaub; do zoo kom sib xyaws thiab do li 1 feeb kom siav.
3. Muab cov kua zaub thiab cov noob taum lentil tso rau hauv lub lauj kaub. Hau kom cov dej npau kiag. Muab hau khwb thiab hau 20-25 feeb, lossis thaum cov noob taum lentil muag muag. Muab cov kua txiv lemon do nrog.
4. Yog koj xav: muab ib nrab nchuav rau hauv lub blender thiab zom kom mos mos heev. Rov muab nchuav rau hauv lub lauj kaub thiab do ua ke ces mam hais noj.

**Tswvyim Ntxiv:** Muab 1 c. celery uas muab txhoov lawm, pob kws, zaub spinach lossis kale tso rau hauv cov taum hau kom qab dua thiab thiaj muaj ntau yam zoo ntxiv rau koj lub cev! Lossis muab kas poom zaub sib xyaw los hloov lub kas poom carrot.



**Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv\***

**Txaus Noj Tsaug Zaus:** 4  
**Ib Zaug Noj Npaum Cas:** 1  $\frac{1}{2}$  c.  
**Cov Calorie:** 261  
**Roj:** 1 g  
**Ntsev:** 207 mg  
**Cov Carbohydrate:** 48 g  
**Fiber:** 18.5 g  
**Protein:** 15 g  
**Muaj Carbohydrate Npaum Cas Rau Ib Zaug:** 3

*\*Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog 1 c. noob taum lentil qhuav, kas poom txiv lws suav tsis qab ntsev uas txhoov me me, kas poom carrot tsis qab ntsev uas hlais ua tej daig, ib lub dos dawb me, cov kua zaub tsis tshua qab ntsev, cov kua txiv lemon, thiab cov hmoov txuj lom.*