



NP AJ NOJ MOV RAW S CAIJ RAW S NYOOG

Yuav pab tau yus li cas yog tias npaj tej zaub mov noj ua ntej?

- **Ua kom yooj yim rau yus noj cov zaub mov uas zoo rau yus lub cev dua**, haj yam yuav pab tau yog tias ib lub lim tiam no yus yeej tsis khoom li. Yog koj npaj tau thiab ua tau zaub mov ua ntej, ces koj yuav tsis tas siv sij hawm ntau los npaj thiab ua mov noj txhua hnuv. Koj kuj ua tau zaub mov kom ntau ob npaug thiab tseg ib nrab los mus noj rau lwm zaus!
- **Txuag tau nyiaj!** Qhov uas npaj zaub mov noj mas pab tau kawg thaum mus tom tej khw muag zaub mov noj. Yog tias koj twb mua tej uas koj xav yuav sau tseg huv si, qhov no yuav pab kom paub tias yuav siv nyiaj npaum li cas, pab kom koj tsis txhob siv nyiaj ntau ntau, thiab kom thiaj tsis siv sij hawm ntev thaum mus tom khw muag zaub mov.

Tej Yam Yooj Yim uas Pab Koj Npaj Zaub Mov Noj:

1. Saib seb koj twb muaj tej yam khoom noj twg lawm.
2. Xaiv 2-3 ntawm daim ntawv qhia thaum ua ib qho mov yuav ua li cas ntawm tej uas koj twb muaj lawm.
3. Muab cov khoom uas koj yuav tsum tau sau tseg raws li daim ntawv qhia thaum ua ib qho mov yuav ua li cas thiab tsuas yuav cov khoom ntawd xwb.
4. Lauj sij hawm los npaj thiab ua cov zaub mov ntawd.
5. Muab cov zaub mov ntim raws li tsim nyog kom thiaj qab li qub thiab kom thiaj tsis xiam.

Tswvyim Ntxiv:

Yog tias koj tsis muaj sij hawm npaj cov zaub mov ua ntej, tsis nyiam qub zaub, los sis yeej muaj chaw txaus los ntim khoom lawm: hlais cov zaub thiab txiv hmab txiv ntoo huv si ua ntej kom thiaj yooj yim noj kiag xwb los sis ua zaub mov noj. Koj ua tau cov mov nplej (mov daj, noob taum lentil thiab pasta) ua ntej thiab muab rhuab kiag xwb thaum koj xav noj. Qhov no yuav ua rau lub sij hawm npaj thiab ua zaub mov noj no mus sai sai xwb thaum koj tsis khoom!

Cov Zaub Mov Hauv Freezer:

Npaj ua ntej rau cov lim tiam uas koj tsis khoom thiab tsis muaj sij hawm ua zaub mov noj kiag li los sis mus yuav cov khoom noj hauv freezer es kav tsij ntim lub freezer kom puv. Cov khoom noj uas koj ua koj es muab ntim hauv freezer yooj yim rhuab, kav ntev dua, thiab ua rau koj muaj khoom noj tas li thaum koj tsis muaj sij hawm. Thaum npaj zaub mov noj uas yuav muab tso rau hauv freezer, ua tib zoo ntim rau cov mov ntim su los sis cov hnab freezer uas zoo zoo kom thiaj tsis tsw dej los sis xiam.

COV ZAUB MOV NOJ UAS ZOO TSHAJ UAS TSO TAU HAUV FREEZER
Kua Zaub Hau
Nqajj thiab Zaub Hau
Enchiladas
Zaub Mov Pasta