

NQAIJ QAIB SPAGHETTI RAU HMO

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 5 feeb
Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 10 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 2 c. whole wheat spaghetti pasta, siav lawm
- 2 (5 oz) kas poom nqaij qaib, muab si kua
- 1 (15oz) kas poom kua spaghetti uas tsis tshua qab ntsev

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 1 lub dos me (~½ c.), muab txhoov me me
- 1 tsp hmoov qej
- 1 tsp oregano lossis parsley qhuav

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab ¾ c. dej thiab cov dos tso rau hauv ib lub yias thiab nta taws kom kub tsim tsawv; ua kom siav vog (3-4 feeb).
2. Muab nqaij qaib, thiab kua spaghetti tso rau hauv lub lauj kaub; muab hau li (5-6 feeb) kom siav.
3. Muab cov kua ywg rau cov pasta uas tseem sov sov ces cia li noj kiag!



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tsawg Zaus: 4
Ib Zaug Noj Npaum Cas: ½ c. pasta + ½ c. kua spaghetti
Cov Calorie: 227
Roj: 2 g
Ntsev: 367 mg
Cov Carbohydrate: 30.5 g
Fiber: 5.6 g
Protein: 21.5 g
Muaj Carbohydrate Npaum Cas Rau Ib Zaug: 2

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog cov whole wheat spaghetti pasta siav (uas tsis ntim ceev ceev), kas poom nqaij qaib hauv rob xyaw dej (si kua), kas poom kua spaghetti tsis qab ntsev nrog cov txiv lws suav txhoov mos mos, ib lub dos me, thiab cov hmoov txuj lom.*