

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 10 feeb
Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 25 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

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

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 2 ½ lb. nqaij qaib hauv nroob tsis muaj tawv, muab cov nqaij rog hlais pov tseg
- 2 c. (16 oz) kua nqaij qaib uas tsis tshua qab ntsev
- 4 lub dos me, muab txhoov me me
- 2 T hmoov qhiav
- 1 T hmoov qej
- 1 T cov parsley qhuav

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab lub qhov cub oven nta rau 350 degree F. Hauv ib lub yias loj uas kub tsim tsawv; muab dos kib kom siav vog (3-4 feeb).
2. Muab qhiav, qej, parsley thiab carrot kib 2-3 feeb hauv lub yias.
3. Muab tshem ntawm qhov cub. Muab cov txiv lws suav ntxiv rau; do kom sib xyaws.
4. Muab cov txiv lws suav uas tov tau ntawd pleev mentsis rau hauv qab lub tais ci uas tsis loj tsis me. Muab cov nqaij qaib tso rau hauv kom pluav pluav thiab muab cov kua nqaij qaib nchuav rau hauv lub tais. Muab cov txiv lws suav seem uas tov tau ntawd tso rau saum cov nqaij qaib.
5. Muab ci 20 feeb hauv lub qhov oven, lossis ci txog thaum ntsuas nruab nrab cov nqaij qaib tias kub txog 165 degree F lawm. Muab cov nqaij qaib ntshi ua ntej noj.

Tswvyim Ntxiv: Muab 1-2 c. celery txhoov kom thiaj qab dua.

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog noob taum lentil siav, kas poom txiv lws suav tsis qab ntsev uas txhoov me me, kas poom carrot uas hlais ua tej daig tsis qab ntsev (si kua), nqaij qaib hauv nroob tsis muaj tawv (nyoos), kua nqaij qaib tsis tshua qab ntsev, cov dos dawb me, thiab cov hmoov txuj lom.*



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaws Noj Tsawg Zaus: 10

Ib Zaug Noj Npaum Cas: 1 ½ c.

Cov Calorie: 253

Roj: 3.6 g

Ntsev: 217 mg

Cov Carbohydrate: 21 g

Fiber: 6.8 g

Protein: 33 g

Muaj Carbohydrate Npaum Cas

Rau Ib Zaug: 1 ½