

NOAIJ QAIB XYAW KUA TXIV LAUM HUAB XEEB

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 5 feeb
Yuav Ntev Li Cas Thiab Siav: 25 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 1 c. mov daj, siav lawm
- 1 (5 oz) kas poom nqaij qaib, muab si kua
- ½ c. txiv lws suav tsis tshua qab ntsev uas txhoov me me
- ½ c. kas poom taum ntsuab tsis qab ntsev, muab si kua thiab yaug
- 3 T peanut butter

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 1 lub dos me (-¼ c.), muab txhoov me me
- 2 tsp hmoov qej
- 2 tsp hmoov qhiav
- ½ tsp hmoov kua txob

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab txiv lws suav, peanut butter, dos, hmoov txuj lom, thiab 1 c. dej hau 15 feeb hauv lub yias thiab nta hluav taws kom yau; muab do kom sib xyaw thiab muag muag.
2. Muab nqaij qaib thiab noob taum ntsuab ntxiv rau; nta hluav taws kom yau yau thiab hau 10 feeb ntxiv.
3. Ywg rau cov mov daj uas tseem sov sov ces cia li noj xwb.

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog kas poom nqaij qaib hauv nrob xyaw dej (muab si kua), kas poom txiv lws suav tsis qab ntsev uas txhoov me me, Hom Jif creamy peanut butter, cov mov daj uas siav lawm, kas poom taum ntsuab tsis qab ntsev uas twb muab hlais lawm, ib lub dos dawb me, thiab cov hmoov txuj lom.*



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tsawg Zaus: 2
Ib Zaug Noj Npaum Cas: 1 c.

Cov Calorie: 377

Roj: 14 g

Ntsev: 470 mg

Cov Carbohydrate: 40 g

Fiber: 6 g

Protein: 25.5 g

**Muaj Carbohydrate Npaum Cas
Rau Ib Zaug:** 2 ½