

**Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj:** 10 feeb  
**Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav:** 15 feeb

**Tej uas nyob hauv lub Thawv:**

- 1 c. mov daj, siav lawm
- ½ c. noob taum lentil, uas siav lawm

**Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:**

- 2 lub kua txob loj tsis me, tho ntawm tus ko thiab kaus cov noob
- 1 lub dos me (~½ c.), muab txhoov me me
- 1 c. kua zaub uas tsis tshua qab ntsev
- 1 tsp hmoov cinnamon lossis hmoov cumin

**Yuav Ua Li Cas:**

1. Muab cov kua txob loj tso ntxeev rau sab uas muab tho hauv ib lub tais uas tso tau rau hauv microwave. Muab ½ inch dej tso rau hauv lub tais thiab muab khwb. Muab rhaub 3-5 feeb hauv microwave thiab tso rau qhov kub tshaj. Si cov kua.
2. Muab ¼ 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). Muab cinnamon, cov mov daj siav, lentil thiab ¼ c. kua zaub (lossis dej); muab hau li 1 feeb ces muab tshem.
3. Muab diav hais cov mov rau hauv cov kua txob loj thiab muab cov kua zaub seem tso rau hauv lub tais. Muab khwb thiab rhaub 2-3 feeb hauv microwave thiab tso rau qhov kub tshaj.

**Tswvyim Ntxiv:** Muab cov carrot siav, cov taub zucchini uas txhoov me me, celery lossis nceb ntxiv rau cov mov kom thiaj qab dua!



**Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv\***

**Txaus Noj Tsawg Zaus:** 2  
**Ib Zaug Noj Npaum Cas:** 1 lub kua txob loj uas ntim  
**Cov Calorie:** 228  
**Roj:** 1 g  
**Ntsev:** 171 mg  
**Cov Carbohydrate:** 46 g  
**Fiber:** 10 g  
**Protein:** 8.5 g  
**Muaj Carbohydrate Npaum Cas Rau Ib Zaug:** 3

*\*Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog cov mov daj siav, cov noob taum lentil siav, cov kua txob bell pepper liab (tsis loj tsis me, 2 ¼" x 2 ¼"), ib lub dos me, kua zaub tsis tshua qab ntsev, thiab cov hmoov cinnamon.*