

NTSES PAM THUS KIB RAU HMO

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 5 feeb
Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 15 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 2 c. whole wheat spaghetti pasta, siav lawm
- 2 (5 oz) kas poom ntsees pam thus, muab si kua
- 1 (14.5 oz) kas poom txiv lws suav tsis tshua qab ntsev uas txhoov me me
- 1 c. 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 T kua txiv lemon
- 2 T cov parsley qhuav
- 1 T hmoov qej

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab ¼ c. dej thiab cov dos tso rau hauv ib lub yias loj thiab nta taws kom kub tsim tsawv; ua kom siav vog (3-4 feeb).
2. Muab cov ntsees pam thus uas si kua, cov txiv lws suav txhoov me me, kua spaghetti, kua txiv lemon thiab hmoov txuj lom tso rau hauv lub yias. Muab hluav taws tso kom yau thiab hau li 10 feeb ntxiv, do tsis tseg.
3. Muab hais los ywg rau cov pasta uas tseem sov sov ces cia li noj xwb.



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txavis Noj Tsawg Zaus: 4
Ib Zaug Noj Npaum Cas: 1 c.
Cov Calorie: 224
Roj: 2 g
Ntsev: 263 mg
Cov Carbohydrate: 33 g
Fiber: 6 g
Protein: 20 g
Muaj Carbhydrate Npaum Cas
Rau Ib Zaug: 2

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