

NTSES PAM THUS PUAB TEJ DAIM

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 5 feeb

Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 10 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 1 (5 oz) kas poom ntses pam thus, muab si kua
- ½ c. oats, tsis tau siav

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 1 lub qe nthee, muab do
- ½ ib lub dos me (-¼ c.), muab txhoov me me
- 1 T kua txiv lemon
- 1 tsp hmoov qej

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab cov ntses pam thus uas si kua, cov oat qhuav, qe nthee, dos txhoov, kua txiv lemon thiab hmoov qej tso rau hauv ib lub tais tob. Do kom ntxaws ntxaws.
2. Muab faib ua 4 lub qe qaum sib npaug zog. Nias kom ua tej daim pluav pluav.
3. Muab cov ua tej daim tej daim no kib hauv lub yias uas kub tsim tsawv thiab muab kib kom ob sab daj rhuv (3-4 feem ib sab).

Tswvyim Ntxiv: Yuav kom ua tau ib qho uas qab kawg li tso rau saum cov ntses pam thus puab ua tej daim ces muab ¼ c. plain Greek yogurt, 1 tsp kua txiv lemon, 1 tsp cov parsley qhuav thiab ½ tsp hmoov paprika sib xyaw ua ke. Muab ½ c. celery txhoov tso rau cov ntses pam thus puab ua tej daim ntawd kom qab dua!



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tsawg Zaus: 4

Ib Zaug Noj Npaum Cas:

1 lub ntses pam thus puab ua tej daim

Cov Calorie: 94

Roj: 2 g

Ntsev: 130 mg

Cov Carbohydrate: 8 g

Fiber: 1 g

Protein: 10 g

Muaj Carbohydrate Npaum

Cas Rau Ib Zaug: ½

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog kas poom ntses pam thus xyaw dej (si kua), instant oat qhuav, 1 lub qe daj loj, ib lub dos dawb me, kua txiv lemon, thiab hmoov qej.*