

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 10 feeb

Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 30 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 1 (15 oz) kas poom zaub sib xyaw tsis qab ntsev, muab si kua thiab yaug
- ¼ c. 1% kua mis

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 6 lub qe nthee, muab do mentsis xwb
- 1 lub qos qab zib, txhoov mos mos
- ¾ c. kua mis khov uas muab suam (cheddar)
- 1 lub dos me (–½ c.), muab txhoov me me

Yuav Ua Li Cas:

1. Nta lub qhov cub oven kom txog li 350 degree F.
2. Muab txhua yam tso rau hauv ib lub tais tob; muab do kom sib xyaw.
3. Muab txhua yam nchuav rau hauv ib lub tais ci (8x8" square baking dish) lossis 9" round pan uas twb pleev roj tas lawm.
4. Muab tso rau hauv lub oven thiab ci (bake) li 30 feeb, lossis thaum cov qe siav kiag xwb.

Tswvyim Ntxiv: Muab tej zaub (spinach lossis kale), nceb, taub zucchini lossis broccoli tso rau hauv lub tais ci ua ntej koj ci kom thiaj muaj zaub ntau thiab thiaj qab dua!



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tsawg Zaus: 6
Ib Zaug Noj Npaum Cas: 1 nplaig
(4" x 2 ¾")
Cov Calorie: 190
Roj: 7 g
Ntsev: 168 mg
Cov Carbohydrate: 14 g
Fiber: 3 g
Protein: 11 g
Muaj Carbohydrate Npaum
Cas Rau Ib Zaug: 1

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog kas poom zaub sib xyaw tsis qab ntsev, 1% kua mis, cov qe daj loj, 1 lub qos qab zib, kua mis khov suam (Kraft sharp cheddar), thiab ib lub dos dawb me.*