

## QE NROG TORTILLA (HUEVOS RANCHEROS)

**Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj:** 5 feeb

**Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav:** 20 feeb

### Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- ½ c. kas poom txiv lws suav tsis tshua qab ntsev uas txhoov me me
- ¼ c. kas poom noob taum (kidney lossis noob taum dub, tsis qab ntsev), muab si kua thiab yaug

### Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 2 lub qe
- 2, 6" cov hmoov pob kws tortilla uas muag muag
- ½ lub dos me (~¼ c.), txhoov mos mos heev
- 1 tsp hmoov qej
- ¼ tsp hmoov cumin

### Yuav Ua Li Cas:

1. Muab dos tso rau hauv ib lub yias thiab nta taws kom kub tsim tsawv ces ua kom siav vog (3-4 feeb).
2. Muab cov txiv lws suav uas txhoov me me, noob taum, cov hmoov txuj lom thiab ¼ c. dej ntxiv rau lub yias; do ces muab qhov cub tso kom yau thiab kib (10 feeb). Yog tias qhuav qhuav lossis nyeem nyeem ces muab mentsis dej ntxiv rau.
3. Muaj ua ob lub yeej, ib lub rau ib sab hauv lub yias, tsis txhob cia sib chwv. Nthees ib lub qe rau hauv ib lub yeej, tsis txhob ua lub nkaub tawg. Kib kom ntev li 4-5 feeb, lossis thaum zoo li koj nyiam lawm.
4. Thaum tab tom tos qe siav, rhaub cov tortilla hauv microwave lossis qhov cub oven kom sov. Ua tib zoo hais lub qe thiab cov txiv lws suav uas kib hauv lub yias; muab ib lub tso rau ib lub tortilla.



### Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv\*

**Txaus Noj Tsawg Zaus: 1lb Zaug Noj Npau Cas:** 2 lub qe thiab 2 lub tortilla  
**Cov Calorie:** 328 kcal  
**Roj:** 9.5 g  
**Ntsev:** 239 mg  
**Cov Carbohydrate:** 39 g  
**Fiber:** 9.5 g  
**Protein:** 19.5 g  
**Muaj Carbohydrate Npau Cas Rau Ib Zaug:** 2 ½

*\*Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog kas poom txiv lws suav tsis qab ntsev uas txhoov me me, kas poom noob taum dub muaj ntsev li 50% xwb, ob daig 6" hmoov pob kws tortilla muag muag, 2 lub qe daj loj, thiab ½ ib lub dos dawb me, thiab hmoov txuj lom.*