

တၢ်ကတဲသ်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 10 မံးနံး တၢ်ဖိတၢ်တၢ်အဆၢကတီၢ်- 20 မံးနံး

**တၢ်လၢအပုၣ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ-**

• သဘာဝကတီၢ်အိၣ်ဒါ, လၢအံၣ်တပၣ် ဒီး လၢတၢ်မၤ

သးကွၢ်အထံဒီးသဖီဃာ်အီၤ 1 (15 အိၣ်စး) ဒါ

• ဘုကူၣ်သွံး, တဖီဘုၣ်ဒီး ¼ ခွး.

**တၢ်ဃါဃုာ်အကၢ လၢအလိၣ်တဖၣ်-**

• ဆိၣ်ဒိၣ် 1 ဖျါၣ်, မၤကလဲအီၤ

• ပသၢဂီၤဆဲးဆဲး 1 ဖျါၣ် (-½ ခွး.), တၢ်ကူးပၣ်အီၤအလိၣ်ဆဲးဆဲးဖိဝံၤ

• မိၤဟဲသၣ်လၢ, တၢ်ကူးဆဲးဃုာ်အီၤ ½ ခွး.

• ပသၢဝါ ကမူၣ်လၢနီၣ်တၢ်လၢၣ်ဖးထံ 1 တၢၤ

• စၢ်ဃုာ်ချ (cumin) ကမူၣ်လၢနီၣ်တၢ်လၢၣ်ဖးထံ ¼ တၢၤ

• နဆၢၣ် ဘုကူၣ်ကိၣ်တၢ်ညၣ် (hamburger) 4 ကိၣ်လိၣ်

**တၢ်နံၣ်ကျဲတဖၣ်-**

1. လၢလိခိဖျါၣ်တဒိၣ်တဆဲးတဖျါၣ်အပူၤန့ၣ်, မၤသဘျး သဘာဝကတီၢ်ဒီးနီၣ်ဆဲးတဘီ တက့ၢ်.

2. တၢ်နံၣ်လီၤ ဘုကူၣ်သွံးဃု, ဆိၣ်ဒိၣ်, ပသၢဂီၤ, မိၤ ဟဲသၣ်လၢ ဒီးတၢ်နမူၣ်န့ၣ် ဆိၣ်တဖၣ် ဆူ သဘာဝကတီၢ်မၤ ဘျးဃုာ်အီၤအပူၤ.

3. နီၤဖးလီၤတၢ်ဃါဃုာ်တဖၣ်န့ၣ် 4 ပုပုၤသိးသိး, ထူထီၣ် အီၤလၢအဖျါၣ်သလၢၣ်ဖိတဖၣ် ဒီးမၤကဘျၢၣ်ထီၣ် အီၤဆူ ဖးထံၣ် (patties)အပူၤတက့ၢ်.

4. ဖိ ဖးထံၣ် လၢသပၤတၢ်သလၢၣ်ဒိၣ်အပူၤ ဒီးမ့ၣ်အူ ကီၢ်ဆူၣ်အဘၣ်ဘျီတၢ်တၢ်လၢအဃးထီၣ်တဂ့ၢ် (တခါန့ၣ် 5 မံးနံး)

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်-** မၤပုၤအီၤလၢ တၢ်စၢ်ဃါလၢအလိၣ်စ့ၤ, ထီပးသၣ် မ့တမ့ၢ် မ့တလဲဒီး လၢတၢ်အံၣ်အဘဲအါထီၣ်အီၤတက့ၢ်.



**တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်\***

တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်ခဲလၢၣ်ပၣ်ဖိၣ်- 4  
တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၣ်ပနီၣ် 1 ဘၢၣ်က့ၢ်ၤ ခါဃုာ်ဒီး  
ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 302 ကိၣ်လိၣ်

တၢ်အသိ- 4 g  
တၢ်အဟိ- 402 mg  
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးခြးတဖၣ်- 5.3 g  
လျဲၣ်အယဲ- 9 g

ဖရိၣ်ထံ(န)- 13.5 g  
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးခြးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်- 3 ½

\*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် ပုၣ်ဃုာ်ဒီး သဘာဝကတီၢ်အလိၣ်ပၣ်စ့ၤလၢတၢ်ပၣ်ကီၢ်အီၤလၢထးဒါ ဘုကူၣ်သွံးဃုလၢတၢ်ချီအီၤညီ, ဆိၣ်ဒိၣ်ဃးဖး ဒိၣ် 1 ဖျါၣ်, ပသၢဂီၤတဆဲးဆဲးဖိ 1 ဖျါၣ်, ဒါလွမိၤဟဲသၣ်လၢသီသၣ်ဘျီ (တၢ်ကူးဃုာ်အီၤပံ), တၢ်နမူၣ်န့ၣ်ဆိၣ်တဖၣ်, ဒီးနဆၢၣ်ဘုကူၣ်ကိၣ်တၢ်ညၣ် တလိၣ်.