

TAIS NQAIJ QAIB SOUTHWEST

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 5 feeb
Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 3 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 1 c. mov daj, siav lawm
- 1 (14.5 oz) kas poom txiv lws suav tsis tshua qab ntsev uas txhoov me me
- 1 (15 oz) kas poom noob taum dub tsis rau ntsev, muab si kua thiab yaug
- 1 (5 oz) kas poom nqaij qaib, muab si kua

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 1 lub dos me (~½ c.), muab txhoov me me
- 1 T kua txiv maj naus
- 1 tsp hmoov qej
- ½ tsp hmoov qej

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab cov mov siav, cov noob taum dub, nqaij qaib thiab dos tso rau hauv ib lub tais uas tso tau rau hauv microwave.
2. Muab khwb thiab rhaub 2 feeb hauv microwave. Muab tshem thiab muab do. Rov muab rhaub 30-60 second hauv microwave, los yog kom kub lug.
3. Muab txiv lws suav, kua txiv maj naus thiab hmoov txuj lom ntxiv rau; muab do kom ntxaws ntxaws.

Tswvyim Ntxiv: Muab kua txob ntsuab loj lossis pob kws tso rau hauv kom thiaj nkig nkuav, thiab muab txiv avocado lossis zaub txhwb tso rau saud kom qab dual



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tsawg Zaus: 2
Ib Zaug Noj Npaum Cas: 2 c.
Cov Calorie: 436
Roj: 3 g
Ntsev: 681 mg
Cov Carbohydrate: 74 g
Fiber: 21 g
Protein: 32 g
Muaj Carbohydrate Npaum Cas
Rau Ib Zaug: 5

*Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog kas poom nqaij qaib xyaw dej (si kua), mov daj siav, kas poom txiv lws suav tsis qab ntsev uas txhoov me me, kas poom noob taum dub uas muaj 50% ntsev xwb, ib lub dos me, kua txiv maj naus, thiab hmoov txuj lom.