

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 10 feeb
Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 1 txoos teev

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 1 (15 oz) kas poom txiv hmab txiv ntoo (cocktail), nrog kua txiv hmab txiv ntoo
- 2 (7 oz) kas poom txiv kab ntxwv mandarin, xyaw kua txiv hmab txiv ntoo, muab si kua

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 2 lub txiv tsawb tsis loj tsis me, txhoov ua tej thooj tej thooj

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab cov txiv hmab txiv ntoo (nrog kua), txiv kab ntxwv mandarin thiab txiv tsawb sib xyaw ua ke.
2. Hais ib dia rau tej lub tais ci (muffin tin) lossis tais tob me, khwb thiab muab tso rau hauv freezer li 1 txoos teev ua ntej noj.

Tswvyim Ntxiv:

Noj rau thaum noj tshais nrog lwm yam zaub mov xws li qe kib thiab kua mis lossis tej txiv qab rog almond kom thiaj tau ib yam khoom txom ncauj laj siab.



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tsawg Zaus: 6
Ib Zaug Noj Npaum Cas: 1 lub khob txiv hmab txiv ntoo (½ c.)
Cov Calorie: 120
Roj: 0 g
Ntsev: 9 mg
Cov Carbohydrate: 30 g
Fiber: 2 g
Protein: 1 g
Muaj Carbohydrate Npaum Cas Rau Ib Zaug: 2

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog kas poom txiv hmab txiv ntoo (cocktail) xyaw kua piam thaj, kas poom txiv kab ntxwv mandarin xyaw mentsis piam thaj thiab 2 lub txiv tsawb tsis loj tsis me.*