

TEJ TACO UAS UA YOOJYIM

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 7 feeb

Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 2 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- ¼ c. noob taum pinto, siav
- ¼ c. kas poom txiv lws suav tsis tshua qab ntsev uas txhoov me me
- 1 (5 oz) kas poom nqaij qaib, muab si kua

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 6, 6" cov hmoov pob kws tortilla uas muag muag
- 1 lub dos me (-¼ c.), muab txhoov me me
- 1 lub kua txob ntsuab loj tsis loj tsis me, muab txhoov me me
- 2 T kua txiv maj naus
- 1 T hmoov qej
- 1 tsp hmoov kua txob

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab cov noob taum pinto siav, cov txiv lws suav uas txhoov me me, kas poom nqaij qaib, dos, kua txob ntsuab loj, kua txiv maj naus thiab hmoov txuj lom rhaub hauv ib lub tais uas tso tau rau hauv microwave. Do kom sib xyaw.
2. Muab khwb thiab rhaub 1 feeb hauv microwave thiab tso rau qhov kub tshaj. Muab tshem thiab muab do. Muab rov rhaub 1 feeb hauv microwave, lossis thaum kub lug lawm.
3. Muab cov khoom no tso rau hauv ib lub tortilla (taco shell) ces cia li noj xwb!

Tswyvim Ntxiv: Muab zaub xas lav lettuce lossis txiv avocado tso rau hauv kom muaj ntau yam xim thiab thiaj qab dua!



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tsawg Zaus: 2
Ib Zaug Noj Npaum Cas: 3 lub
taco

Cov Calorie: 354

Roj: 3 g

Ntsev: 411 mg

Cov Carbohydrate: 56 g

Fiber: 12 g

Protein: 27 g

Muaj Carbohydrate Npaum Cas
Rau Ib Zaug: 3 ½

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog noob taum hau, kas poom txiv lws suav tsis qab ntsev uas txhoov me me, kas poom nqaij qaib xyaw dej (si kua), 6" hmoov pob kws tortilla uas muag muag, ib lub dos me, kua txob ntsuab loj tsis me, kua txiv maj naus, thiab hmoov txuj lom.*