

တိုင်ထံယဉ် (TORTILLA) တံချိထံ

တံကတံဒ်ကတံအဆာကတံ- 5 မံးနံး တံဖိတံတုအဆာကတံ- 15 မံးနံး

တံလအ ပဉ်ယုဒ်လအ တံအိဉ်ဒါအပူ-

- 1 c. ဖုတိုင်သဘူအဖိမံ, အဖိမံ • 2 (5 အိဉ်စး) ဆီညဉ်ဒါ, လအတံမလီသံးကွံဒ်အထံ
- သဘူသုအချီ လအသံတပဉ် လအတံပဉ်ကံအီလအထးဒါပူ 1 (15 အိဉ်စး) ဒါ,
- တံမသံးယဉ်ထံဒီး သုစီယဉ်အီ
- တကံဆံဉ်သဉ် အလိဉ်ဆံးဆံးဖိ လအတံအဟီအိဉ်စုလအတံပဉ်ကံအီလအထးဒါအပူ 1 (14.5 အိဉ်စး) ဒါ

တံမအါထီဉ် တံဃါယုဒ်အဂတဖဉ် လအလိဉ်ဝဲဒဉ်-

- 4 c. (32 အိဉ်စး) ဆီညဉ်ချိထံ လအဟီစု
- ပသါဂံးဆံးဆံး 2 ဖျါဉ် (-1 c.), လအကူးဟ်အီလအထံတလိဉ်
- ပနီကျုသဉ်အထံ လအစီနီခိဉ်နီဉ်တါ 1 တါ
- ပသါဝါကမူဉ် လအစီနီခိဉ်နီဉ်တါ 1 တါ • မိဟ်သဉ်ကမူဉ် လအလဉ်ဖးထံနီဉ်တါ 1 တါ • စ်ယဉ်ချီ (နီယးစု) လအလဉ်ဖးထံနီဉ်တါ 1 တါ

တံနံဉ်ကျတဖဉ်-

1. ချီ ဖုတိုင်သဘူတဖဉ် ဒ်တံနံဉ်ကျလအ တံဘိဉ်အလီ အသံး
2. ထာနံလီ ပသါဝါဆူ သပါလအ အမုဉ်အူကံအပတီအိဉ်ဖဲ ဘဉ်စါ-ထီ အဖိခိဉ် ဒီး ချီအီပဂံးတုဆူ အကပီဆုဉ်ထီဉ် (3-4 မံးနံး).
3. ထာနံလီ တံဃါယုဒ်သးကံးမံဆူ သပါပူ; ဒီး ဃါယုဉ်ဖိဉ်အီ. ချီအီတုအကလံဖဲ ဘဉ်စါပမုဉ်အူကံအပတီ အဖိခိဉ်, မုဉ်ဝဲနံဉ် မစါလီမုဉ်အူ ဒီး ချီအီလအမုဉ်အူခုဉ် ခုဉ် 10 မံးနံး တက့. **တံဟုဉ်ကူဉ်**- ထာနံလီ တံနံထံလီသကအပျုဉ်ဖြီတဖဉ် တနီဉ်တါပုပု, ထီပးသဉ်အကဘျးတဖဉ်, စံဉ်လဉ်ဖြီဉ်(Cilantro) မုတမု ထီဉ်ထံယဉ် အဉ်လူဆံးသီအကူအိတဖဉ် လအကမအါထီဉ် တံအရီအဂံ!



တံအိဉ်နံဂံနံဘါ အဂံအကျီတဖဉ်*
တံအိဉ်ခဲလံဒ်ပဉ်ဖိဉ်- 4
တံအိဉ်တဘျအဂံ တံပဉ်ပနီဉ်- 1 c
ခဲဉ်လိဉ်ရံဉ်တဖဉ်- 299 kcal
တံအသံ- 3 g
တံအဟီ- 628 mg
ခဲဉ်ဘိဉ်ဟံးဒြးတဖဉ်- 40.5 g
လုဉ်အယါ- 14 g
ဖရိဉ်ထံ(န)- 30 g
ခဲဉ်ဘိဉ်ဟံးဒြးတံအိဉ်တဘျအဂံတဖဉ်- 2 ½

*တံအိဉ်နံဂံနံဘါ တံဂံတံကျီတဖဉ် ပဉ်ယုဉ်ဒီး ဆီညဉ်သးခဲဉ်ပုကံလိဉ်လအထံကျီ (လအတံမလီသံးကွံဒ်အထံ), သဘူသုလအတံအဟီစု 50%, ဖုတိုင်သဘူအဖိမံ, တကံဆံဉ်သဉ်အလိဉ်လအအံသဉ်တပဉ်, Campbell အဆီညဉ်ချိထံ လအတံအဟီစု.

တံအိဉ်နံဂံနံဘါလအ တံတုတံကျီအီလအ နဂံ.