

တၢ်ဒီးတၢ်လၢ် တၢ်ချီထံ

- တၢ်ကတၢ်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 5 မံးနံး တၢ်ဖိတၢ်တူၢ်အဆၢကတီၢ်- 20 မံးနံး
- တၢ်လၢအ ပၢ်ဃုာ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒၢအပူၤ • တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဃါဃုာ် လၢအိၣ်သ့ၣ်တပၢ်လၢတၢ်ပၢ် ကီၢ်အီၤလၢထးဒၢ, လၢတၢ်မၤသံးကွၢ်ထံဒီးသ့ၣ်ဃာ်အီၤ 1 (15 အိၣ်စး) ဒၢ
- သဘၣ်ဘီတၢ်လၢအိၣ်သ့ၣ်တပၢ်လၢတၢ်ပၢ်ကီၢ်အီၤလၢထးဒၢပူၤ, တၢ်မၤသံးဃာ်ထံတၢ်သ့ၣ်ဃာ်အီၤ 1 (15 အိၣ်စး) ဒၢ
- တကီၢ်ဆံၣ်သ့ၣ် အလိၣ်ဆံးဆံးဖိ လၢတၢ်အဟိပံၣ်စ့ၤလၢတၢ်ပၢ်ကီၢ်အီၤလၢထးဒၢအပူၤ 1 (14.5 အိၣ်စး) ဒၢ



- တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဃါဃုာ်အကၤတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်-**
- ပသၢဂီၤအဆံး 2 ဖျါၣ် (-1 c.), လၢတၢ်ကူးဟံးအီၤတလိၣ်တလိၣ်
- 4 c. တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အချီထံ လၢအဟိစ့ၤ (32 အိၣ်စး)
- ပြးထံ လၢနီၣ်တၢ်စီၤနီၣ်ခိၣ် 1 တၢ် • ပသၢဝါကမူၣ် လၢနီၣ်တၢ်စီၤနီၣ်ခိၣ် 2 တၢ်
- ကီၢ်လၢတၢ်နၢမူဒီး လၢနီၣ်တၢ်စီၤနီၣ်ခိၣ် 2 တၢ်

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘါ အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်*

- တၢ်အိၣ်ခဲလၢၣ်ပၢ်ဖိၣ်- 4
- တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၢ်ပနီၣ်- 1 ½ c
- ခဲလိၣ်ရဲၣ်တဖၣ်- 141
- တၢ်အသိ- 0 g
- တၢ်အဟိ- 202 mg
- ခၢ်ဘိၣ်ဟံးခြးတဖၣ်- 30 g
- လုၣ်အယံ- 8 g
- ဖရဲၣ်ထံ(န့)- 5.5 g
- ခၢ်ဘိၣ်ဟံးခြးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်-2

- တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်-**
- 1. ထၢန့ၣ်လီၤ ထံ ¼ c. ဒီး ပသၢဝါ ဆူသပၢလၢ အမ့ၣ်အူကီၢ်အပတီၢ်အိၣ်ဖဲ ဘၢၣ်စၢၤ-ထံ အဖိ ခိၣ်; ချီအီၤပၢ်တူၤဆူ အကပီၤဆဲးထီၣ် (3-4 မံးနံး).
- 2. ထၢန့ၣ်လီၤ တကီၢ်ဆံၣ်သ့ၣ်အလိၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်နၢမူနၢဆူတဖၣ်. ခွဲးခွဲးအီၤ ဒီး ချီအီၤ 1 မံးနံး.
- 3. ထၢန့ၣ်လီၤ တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဃါဃုာ်လိာ်သးတဖၣ်, သဘၣ်ဘီတၢ်, သဘၣ်ဘျီလူး ဒီး တၢ်ဒီးတၢ် လၢ်အချီထံ တက့ၢ်. ချီအီၤတူၤဆူအကလၢ, မၤစၢ်လီၤမ့ၣ်အူ ဒီး ချီအီၤလၢမ့ၣ်အူခုၣ်ခုၣ် 15 မံးနံး တက့ၢ်. **တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်-** ထၢန့ၣ်လီၤ ခုလဲသဘၣ်လါဟ့ (kale) ဒိသိး ကမၤဝဲၣ်မၤဘဲအါထီၣ် အီၤ ဒီး ကဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်ချီထံန့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘါတခွဲးအဂီၢ် တက့ၢ်.

*တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် ပၢ်ဃုာ်ဃုာ် ထးဒၢတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဃါဃုာ်လၢအိၣ်သ့ၣ်တပၢ်, ထးဒၢသဘၣ်ဘီတၢ်အလိၣ်လၢအိၣ်သ့ၣ်တပၢ်, ထးဒၢတကီၢ်ဆံၣ်သ့ၣ်လိၣ်လၢအိၣ်သ့ၣ်တပၢ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အချီထံလၢအဟိစ့ၤ 32 အိၣ်စး, ပြးထံကတီၢ်အထံ, ဒီး တၢ်နၢမူနၢဆူတဖၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘါလၢ တၢ်တူၢ်ကျိၤအီၤလၢ နဂီၢ်.