

# တၢ်ညဉ်တပၣ်စပၣ်က့ၣ်တံၣ် လိၣ်ဃျၢၣ်

**တၢ်ကတံၣ်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 5 မံးနံး တၢ်မိတ်တၢ်အဆၢကတီၢ်- 5 မံးနံး**

**တၢ်လၢအ ပၣ်ဃုၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ-**

- နဆၢၣ်ဘျူက့ၣ်စပၣ်က့ၣ်တံၣ်, အမံ 1/3 ခွး.
- သဘ့ဘျူလုးလၢအံၣ်သ့တပၣ်လၢတၢ်ပၣ်ကီၤအီၤလၢထးဒါပူၤ, တၢ်မၤသးယၢၣ်ထံဒီး တၢ်သ့စီယၢၣ်အီၤ 1/4 ခွး
- စပၣ်က့ၣ်တံၣ် (spaghetti) တၢ်ဃုၣ်ထံ လၢတၢ်အဟီၣ်ပၣ်စ့ၤ 1/3 ခွး.
- သဘ့ဘျူလၢအံၣ်သ့တပၣ်လၢတၢ်ပၣ်ကီၤအီၤလၢထးဒါပူၤ, တၢ်မၤသးယၢၣ်ထံဒီး သ့စီယၢၣ်အီၤ 1/4 ခွး.

**တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဃါဃုၣ်အကတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်-**

- ပသၢဂီၤဆဲးဆဲးဖိ 1/2 (~1/4 c.), တၢ်ကူးလီၤယၢၣ်အီၤတလိၣ်တလိၣ်
- ပသၢဝါ ကမူၣ်လၢနီၣ်တၢ်လၢလၢဖးဖးဝဲ 1 တၢၤ

**တၢ်နံၣ်ကျဲတဖၣ်-**

1. ပၣ်ဃုၣ်ဃါဃုၣ်လီၤ သဘ့ဘျူလုးတဖၣ်, စပၣ်က့ၣ်တံၣ်အဃုၣ်ထံ, ပသၢဂီၤ ဒီး ပသၢဝါကမူၣ် လၢမဲးဒြိုၣ်ဝဲအသဘၣ်လီၤခီပူၤ. ကးဘၢ ဒီး ကျိအီၤလၢမဲးဒြိုၣ်ဝဲဖၣ်ကွၢ်ပူၤ လၢမ့ၣ်အူကီၢ်ဆူၣ် 2 မံးနံး. ခွဲးခွဲးဒီးမၤကီၢ်အါထီၣ်အီၤ 1 မံးနံး, မ့တမ့ၢ် တုၤတၢ်ဃါဃုၣ်သးကၢ်အံၤ ဘၣ်လၢတၢ်ကီၢ်ဒိတခါညါသက့ၤ.
2. အိၣ်တၢ်ဃုၣ်ထံဃါဃုၣ်ဒီး အိၣ်တလိၣ်ခီခီ လၢလၢမံး.

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်-** မၤပျဲၤအီၤဒီး တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသက့ၤ တနီၣ်တၢၤပျဲၤပျဲၤလၢတၢ်ကူးဃုၣ်ဃါဃုၣ်အီၤလၢကမၤအါထီၣ် တၢ်အဝဲၣ်အဘဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်လီၤ မ့တလီၤဒီး မ့တမ့ၢ် သဘၣ်လီၤဟ့ၣ်စုတစ့ၤပျဲၤပျဲၤ ဆူတၢ်ဃုၣ်ထံပူၤ လၢ တၢ်မၤအါထီၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢလံၣ်တဖၣ် အကီၢ်ကတ့ၢ်.

\*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ အဂ့ၢ်အကျိတဖၣ် ပၣ်ဃုၣ်ဒီး နဆၢၣ်ဘျူက့ၣ်စပၣ်က့ၣ်တံၣ် အိၣ်တလိၣ်ခီခီ (4/5 ခွး., တၢ်တဘီၣ်ယၢၣ်အီၤ), သဘ့ဘျူလုးလၢတၢ်အဟီၣ်ပၣ်စ့ၤ 50%, စပၣ်က့ၣ်တံၣ်အဃုၣ်ထံလၢတၢ်အဟီၣ်ပၣ်စ့ၤဒီးတၢ်န့ၣ်ထံသ့တဖၣ်လၢတၢ်ကီၤပၣ်အီၤလၢထးဒါ, ပသၢဂီၤဝဲဆဲးဆဲး, ဒီးပသၢဝါကမူၣ်.



<b>တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိတဖၣ်*</b>	
<b>တၢ်အိၣ်ခဲလၢၣ်ပၣ်ဖျိၣ်-</b>	1
<b>တၢ်အိၣ်တဘျီအကီၢ် တၢ်ပၣ်ပနီၣ်-</b>	1 c.
<b>ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်-</b>	245 kcal
<b>တၢ်အသိ-</b>	3.5 g
<b>တၢ်အဟီ-</b>	122 mg
<b>ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံး ငြးတဖၣ်-</b>	53.5 g
<b>လျၢၣ်အယဲၤ-</b>	11 g
<b>ဖရဲၣ်ထံ(န့)-</b>	12 g
<b>ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံး ငြးတၢ်အိၣ်တဘျီအကီၢ်တဖၣ်-</b>	3 1/2

**တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢ တၢ်တုၤတီၢ်ကျဲၤအီၤလၢ နဂီၢ်.**