

TXIV DUAJ ZOM UA KUA HAUS (SMOOTHIE) RAU TSHAIS

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 7 feeb
***Tsis tas ua kom siav li**

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- ½ c. kas poom txiv duaj, muab si kua
- 1 c. 1% kua mis
- ¼ c. oats, tsis tau siav

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 1 lub txiv tsawb tsis loj tsis me
- lb co aij
- ½ tsp kua vanilla extract
- ½ tsp hmoov cinnamon

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab aij tso rau hauv lub blender; zom kom cov aij ntsoog mos mos (tsis tas ua li no yog tias cov aij twb ntsoog lawm)
2. Muab txhua yam tso rau hauv lub blender; muab zom kom mos mos.

Tswvyim Ntxiv: Muab ib nrab ntawm 1% kua mis hloov rau cov yogurt kom thiaj qab dua!



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tswag Zaus: 1
Ib Zaug Noj Npaum Cas: 12 oz
Cov Calorie: 359
Roj: 4 g
Ntsev: 114 mg
Cov Carbohydrate: 65 g
Fiber: 6 g
Protein: 12.5 g
**Muaj Carbohydrate Npaum Cas
Rau Ib Zaug:** 4 ½

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog kas poom txiv duaj xyaw mentsis piam thaj (si kua), instant oat qhuav, 1% kua mis, ib lub txiv tsawb tsis loj tsis me, kua vanilla extract, thiab hmoov cinnamon.*