

## TXIV KAB NTXWV MANDARIN UA HMO UA NTEJ

**Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj:** 5 feeb  
**Tagnrho Ntev Li Cas:** 6 txoos teev,  
lossis ib hmos kiag

**Tej uas nyob hauv lub Thawv:**

- ½ c. oats, tsis tau siah
- ½ c. 1% kua mis
- ½ c. kas poom txiv kab ntxwv mandarin, muab si kua

**Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:**

- 1 tsp kua vanilla extract

**Yuav Ua Li Cas:**

1. Muab kua mis thiab kua vanilla extract tso rau hauv ib lub tais tob me, lam hwj lossis lub tais ntim su; do kom sib xyaw.
2. Muab cov oat ntxiv rau; do kom ntxaws. Muab cov txiv kab ntxwv mandarin tso rau saud.
3. Muab khwb thiab tso hauv taub yees ib hmos (lossis ntev dua 6 txoos teev). Noj txias lossis muab rhaub 30-60 seconds hauv microwave tso mam noj los tau.

**Tswvyim Ntxiv:** Muab cov Greek yogurt uas tsis muaj roj kiag li los pauv ib nrab kua mis kom thiag tau protein ntau dua.



**Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv\***

**Txaws Noj Tswag Zaus:** 1  
**Ib Zaug Noj Npaum Cas:** 1 ½ c.  
**Cov Calorie:** 303  
**Roj:** 4 g  
**Ntsev:** 64 mg  
**Cov Carbohydrate:** 54 g  
**Fiber:** 5 g  
**Protein:** 10 g  
**Muaj Carbohydrate Npaum  
Cas Rau Ib Zaug:** 3 ½

*\*Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog cov instant oats qhuav, 1 % kua mis, kas poom txiv kab ntxwv xyaw mentsis kua piam thaj, thiab kua vanilla extract.*