

TXIV LWS SUAV THIAB NOOB TAUM LENTIL XYAW TXUJ LOM

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 5 feeb
Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 15 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 1 c. mov daj, siav lawm
- 1 c. noob taum lentil, uas siav lawm
- 1 (14.5 oz) kas poom txiv lws suav tsis tshua qab ntsev uas txhoov me me
- 1 c. kas poom kua spaghetti tsis tshua qab ntsev

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 1 lub dos me (-½ c.), muab txhoov me me
- 1 T hmoov qej
- 1 tsp hmoov kua txob
- ¼ tsp hmoov cumin lossis coriander

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab ¼ c. dej thiab cov dos tso rau hauv ib lub yias thiab nta taws kom kub tsim tsawv; ua kom siav vog (3-4 feeb).
2. Muab cov txiv lws suav txhoov me me thiab cov txuj lom tso rau hauv lub yias. Muab do kom sib xyaws thiab kib li 1 feeb.
3. Muab cov mov daj uas siav lawm, cov noob taum lentil thiab cov kua spaghetti ntxiv rau hauv lub yias. Hau kom npau kiag, ces tso hluav taws yau thiab hau li 5 feeb ntxiv.

Tswvyim Ntxiv: Muab cov carrot siav, celery los yog cov taub zucchini ntxiv rau kom qab dua thiab thiaj muaj ntau yam zoo ntxiv rau koj lub cev!



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaws Noj Tsawg Zaus: 4

Ib Zaug Noj Npaum Cas: -1 c.

Cov Calorie: 183

Roj: 1 g

Ntsev: 52 mg

Cov Carbohydrate: 36 g

Fiber: 8.5 g

Protein: 8 g

Muaj Carbohydrate Npaum Cas

Rau Ib Zaug: 2 ½

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog cov mov daj uas siav, cov noob taum lentil hau, kas poom txiv lws suav tsis qab ntsev uas txhoov me me, kas poom kua spaghetti tsis qab ntsev nrog tej txiv lws suav txhoov me me, ib lub dos me, thiab cov hmoov txuj lom.*