

XAS LAV LAJ SIAB NOOB TAUM LENTIL

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 10 feeb
Tagnrho Ntev Li Cas: 30 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 1 c. noob taum lentil, uas siav lawm
- ½ c. kas poom txiv lws suav tsis tshua qab ntsev uas txhoov me me

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 1 lub dib tsis loj tsis me, muab chais tawv thiab txhoov me me
- ½ ib lub dos me (~¼ c.), muab txhoov me me
- 2 T kua txiv lemon
- 1 tsp hmoov qej
- 1 tsp hmoov qhiav

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab tag nrho tej no los do hauv ib lub tais tob kom ntxaws ntxaws.
2. Muab khwb thiab tso 20 feeb hauv taub yees.

Tswvyim Ntxiv: Muab cov zaub spinach lossis kua txob loj ntxiv rau kom qab nkig nkuav thiab thiaj muaj ntau yam zoo ntxiv rau koj lub cev!



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tsawg Zaus: 1
Ib Zaug Noj Npaum Cas: 2 ½ c.
Cov Calorie: 321
Roj: 1 g
Ntsev: 27 mg
Cov Carbohydrate: 59 g
Fiber: 20 g
Protein: 21 g
Muaj Carbohydrate Npaum Cas Rau Ib Zaug: 4

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog cov noob taum lentil hau, kas poom txiv lws suav tsis qab ntsev uas txhoov me me, ib lub dib (chais tawv) tsis loj tsis me, kua txiv lemon, thiab cov hmoov txuj lom.*