

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 10 feeb
Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 1 txoos teev lossis ib hmos kiag

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 2 (5 oz) kas poom ntsees pam thus
- 1 c. whole wheat spaghetti pasta, siav lawm
- ½ c. kas poom carrot uas tsis qab ntsev, muab si kua thiab yaug

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- ¼ c. light mayonnaise
- ½ c. plain yogurt, tsis muaj-roj kiag li los yog muaj mentsis-roj xwb
- 1 lub dos me (-½ c.), muab txhoov mos mos
- 1 c. celery lossis kua txob liab loj (red pepper), muab txhoov
- 1 T kua txiv lemon
- 1 T cov parsley qhuav

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab cov ntsees pam thus, light mayonnaise, plain yogurt thiab kua txiv lemon tso rau hauv ib lub tais tob loj.
2. Muab cov pasta siav, dos, carrot, celery (los yog kua txob liab loj) thiab parsley ntxiv rau. Do kom sib xyaws.
3. Muab tso 1 txoos teev hauv taub yees lossis ib hmos kiag.

Tswvyim Ntxiv: Muab cov dib txhoov lossis noj nrog txiv lws suav nyoos thiab zaub xas lav lettuce kom qab dua thiab thiaj muaj ntau yam zoo ntxiv rau koj lub cev!

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog kas poom ntsees pam thus xyaw dej (si kua), whole wheat elbow pasta siav, kas poom carrot tsis qab ntsev uas hlais ua tej daig (si kua), light mayonnaise, celery nyoos (txhoov me me), ib lub dos dawb me, kua txiv lemon, thiab cov parsley qhuav.*



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tswag Zaus: 4
Ib Zaug Noj Npaum Cas: 1 c.
Cov Calorie: 175
Roj: 6 g
Ntsev: 355 mg
Cov Carbohydrate: 14 g
Fiber: 2 g
Protein: 16 g
Muaj Carbohydrate Npaum Cas Rau Ib Zaug: 1