

XAS LAV TXIV LWS SUAV NROG NOOB TAUM

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 30 feeb

**Tsis tas ua kom siav li*

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 1 (15 oz) kas poom noob taum dub uas tsis rau ntsev, muab si kua thiab yang
- 1 (14.5 oz) kas poom txiv lws suav tsis tshua qab ntsev uas txhoov me me, muab si kua

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 3 c. kas poom pob kws lossis pob kws khov aij (zoo dua yog cov tsis qab ntsev lossis tsis tshua qab ntsev) muab si kua thiab yang
- 1 lub dos me (-½ c.), muab txhoov mos mos
- 2 T kua txiv maj naus
- 1 tsp hmoov qej
- ½ tsp hmoov cumin

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab txhua yam tso rau hauv ib lub tais tob loj; do kom sib xyaws. Muab tso rau hauv taub yees li 20 feeb ua ntej koj noj.

Tswvyim Ntxiv: Muab cov zaub txhwb qhuav lossis nyoos tso rau hauv kom thiaj qab dua!



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tsawg Zaus: 7
Ib Zaug Noj Npaum Cas: 1 c.
Cov Calorie: 124.5 kcal
Roj: 1 g
Ntsev: 212 mg
Cov Carbohydrate: 26 g
Fiber: 7 g
Protein: 5 g
Muaj Carbohydrate Npaum
Cas Rau Ib Zaug: 2

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog cov noob taum dub muaj ntsev 50% xwb, txiv lws suav tsis qab ntsev uas txhoov me me, kas poom pob kws tsis tshua qab ntsev, ib lub dos dawb me, kua txiv maj naus, thiab cov hmoov txuj lom.*