

XEES NPUV XAM (SAMBUSAS) CI

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 15 feeb

Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 15 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 1½ c. noob taum lentil, uas siav lawm
- 1 (15 oz) kas poom carrot uas tsis qab ntsev, muab si kua thiab yaug

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 1 lub dos me (~½ c.), muab txhoov me me
- 12 daim tawv qhvw kab yob
- 1 T hmoov qej
- ½ tsp hmoov cumin
- ½ tsp hmoov cinnamon

Yuav Ua Li Cas:

1. Nta lub qhov cub oven kom txog li 400 degree F
2. Muab cov noob taum lentil siav, carrot, dos thiab hmoov txuj lom tso rau hauv ib lub tais uas tso tau rau hauv microwave; rhaub li 30 second.
3. Muab ib rab diav hais cov noob taum lentil uas sib xyaw ntawd tso rau hauv plawv cov ntawv qhvw kab yob.
4. Muab daim tawv kauv kiag cov khoom ntim, muab dej ntub ntawm ntug kom nplaum.
5. Muab tso rau ntawm lub tais phiaj ci khob noom uas plev roj thiab ci 10 feeb. Muab cov xees npuv xam ntxeev thiab rov muab ci 10 feeb ntxiv, lossis ci kom daj rhu.

Tswvyim Ntxiv: Muab qe plev cov xees npuv xam (nthee 1 lub qe, muab do + 1 T of 1% kua mis) ua nej muab tso rau hauv qhov cub oven.



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txas Noj Tsawg Zaus: 12

Ib Zaug Noj Npaum Cas: 1 lub xees npuv xam (sambusa)

Cov Calorie: 98

Roj: 0 g

Ntsev: 199 mg

Cov Carbohydrate: 20 g

Fiber: 3 g

Protein: 5 g

Muaj Carbohydrate Npaum Cas

Rau Ib Zaug: 1 ½

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog cov noob taum lentil uas siav lawm, kas poom carrot tsis qab ntsev uas twb muab hlais lawm (muab si kua), cov ntawv qhvw kab yob (hom Nasoya square egg roll wrappers), ib lub dos dawb me, thiab hmoov txuj lom.*