

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 5 feeb

Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 10 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 1 c. mov daj, siav lawm
- 1 (5 oz) kas poom nqaij qaib, muab si kua
- 1 c. kas poom taum ntsuab tsis qab ntsev, muab si kua thiab yaug

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 1 lub dos me (-½ c.), muab txhoov me me
- 1 lub kua txob liab loj tsis loj tsis me (-1 c.), muab txhoov me me
- 1 tsp hmoov qej
- 1 tsp hmoov qhiav

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 hmoov txuj lom, taum ntsuab thiab kua txob liab loj tso rau hauv lub yias; muab kib li 2 feeb, thiab do tsis tseg.
3. Muab cov nqaij qaib, mov daj siav thiab ¼ c. dej tso rau hauv lub yias. Muab do kom sib xyaws thiab muab hau li 5 feeb lossis kom kub lug.

Tswvyim Ntxiv: Muab cov dej pauv kua qaib uas tsis qab ntsev lossis kua zaub kom thiaj qab dua!



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaws Noj Tsawg Zaus: 2

Ib Zaug Noj Npaum Cas: 1 ½ c.

Cov Calorie: 254

Roj: 2.3 g

Ntsev: 344 mg

Cov Carbohydrate: 37.5 g

Fiber: 6 g

Protein: 21 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 lawm, kas poom nqaij qaib hauv nrob xyaw dej (muab si kua), kas poom taum ntsuab tsis qab ntsev uas twb muab hais lawm, ib lub kua txob liab loj (txhoov lawm), ib lub dos dawb me, thiab hmoov txuj lom.*