

EASY BORSCHT (BEET HAU)

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 10 feeb

Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 15-20 feeb

Yeej muaj nyob hauv lub thawv tib si lawm:

- 1 (15-ooj) qos yaj ywm ntim kas poom uas tsis rau ntsev ntau, muab cov khua hliv tawm, muab cov qos yaug dej, muab cov qos txhoov ua tej daim
- 1 (15-ooj) hauv paus zaub carrot ntim kas poom uas tsis rau ntsev, muab cov kua hliv tawm thiab muab cov hauv paus zaub carrots yaug dej
- 2 (15-ooj) beets ntim kas poom uas tsis rau ntsev, muab txhoov, nrog cov kua

Lwm cov khoom uas yuav tsum tau siv ntxiv:

- 1 lub dos me (-1/2 c.), muab txhoov ua tej daim xim fab xim meem me me LOS SIS 1 Dia hmoov dos
- 4 khob kua zaub los sis kua qaib uas tsis rau ntsev ntau
- 3 Dia zaub txhwb nyug txhoov LOS SIS 1 Dia zaub txhwb nyug qhuav

Yuav Ua Li Cas:

1. Yog siv dos nyoos, muab rau hauv 2 dia roj li ntawm 3-4 feeb los sis mus txog thaum pib siav lawm.
2. Muab cov khoom hliv rau hauv ib lauj kaub loj uas muaj dej thiab muab hau mus txog thaum cov dej npau.
3. Muab hluav taws tso kom yau thiab cia lub lauj kaub maj mam npau li 15 feeb ntxiv.

Qhia Kom Paub Ntxiv: Muab coj los noj nrog ib qhov dollop greek yogurt los sis sour cream!



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Yuav txaus noj pes tsawg zaus: 6

Yuav noj ib zaug npaum li cas: 1 1/2 khob

Cov Calorie: 162

Roj: 5 g

Ntsev: 187 mg

Cov Carbohydrate: 24 g

Fiber: 7 g

Protein: 12 g

Cov khoom noj ib zaug yog muaj carbohydrate ntau npaum li cas: 1 1/2

*Cov khoom zoo rau lub cev yog muaj roj, qos yaj ywm ntim kas poom uas tsis rau ntsev ntau, hauv paus zaub carrots ntim kas poom uas tsis rau ntsev, beets ntim kas poom uas tsis rau ntsev, dos dawb, kua qaib uas tsis rau ntsev ntau, thiab greet yogurt uas tsis muaj dab tsi xyaw.