

BEET HUMMUS

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 10 feeb

Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: tsis siv

Yeej muaj nyob hauv lub thawv tib si lawm:

- 1 (15-ooj) noob taum garbanzo ntim kas poom uas tsis rau ntev ntau, muab cov kua hliv tawm thiab muab cov noob taum yang dej
- 1 khob beets thim kas poom uas tsis rau ntsev, muab cov kua hliv tawm thiab muab cov beets yang dej

Lwm cov khoom uas yuav tsum tau siv ntxiv:

- 1 T kua txiv lemon
- 2 Dia tahini los sis yogurt uas tsis muaj dab tsi xyaw
- 2 Dia roj olive los sis roj zaub

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab tag nrho cov khoom hliv rau hauv lub tshuab zom khoom thiab muab zom kom mos.
2. Yog pom hais tias qhov hummus nyeem dhau lawm no, hliv dej txias ntxiv rau, hliv 1 dia dej zuj zus mus txog thaum kom pom hais tias qhov hummus sib tov tau zoo li qhov koj nyiam.

Qhia Kom Paub Ntxiv: Muab siv coj ntsaw carrots, cov kua txob loj, cov kav zaub celery, los sis cov qhaub cij whole wheat pita bread!



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv**

Yuav txaus noj pes tsawg zaus: 6

Yuav noj ib zaug npaum li cas: 4 Dia

Cov Calorie: 128

Roj: 6 g

Ntsev: 81 mg

Cov Carbohydrate: 13 g

Fiber: 5 g

Protein: 6 g

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

**Cov khoom zoo rau lub cev yog muaj noob taum garbanzo uas tsis rau ntsev ntau, cov beets tsis qab ntsev, kua txiv qaub, tahini thiab roj olive.*