

## BEEF AND CHICKPEA SALAD RECIPE (LUS QHIA UA BEEF THIAIB CHICKPEA SALAD)

**Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj:** 15 feeb  
**Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav:** 15 feeb coj los kom txias

**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 (15-ooj) beets ntim kas poom uas tsis rau ntsev, muab cov kua hliv tawm, muab cov beets yang dej, muab cov beets txhoov ua tej daim

**Lwm cov khoom uas yuav tsum tau siv ntxiv:**

- 1/2 ntawm ib lub dos me (-1/4 c.), muab txhoov ua tej daim nyias
- 1/4 khob feta cheese uas muab ua kom tsis txhob sib lo lawm
- 2 Dia roj olive los sis roj zaub
- 2 Dia kua cawv qaub uas yog yam liab los sis kua txiv ev paum qaub
- 1 Dia zib mu

**Yuav Ua Li Cas:**

1. Muab cov noob taum garbanzo, cov beets, dos, thiab feta cheese coj los do sib xyaw rau hauv ib lub taig loj.
2. Siv ib taig txawv coj los muab cov roj, kua qaub, thiab zib mu do sib xyaw. Tom qab muab do sib xyaw tag lawm, muab cov roj, kua qaub, thiab zib mu hliv rau cov khoom.
3. Muab tso kom txias luv kawg los yog li 15 feeb ua ntej yuav muab coj los noj.

**Qhia Kom Paub Ntxiv:** Siv 1 (4.5-ooj) cov nqaij qaib ntim kas poom (muab cov kua hliv tawm thiab muab yang dej) coj muab yam khoom noj ua ib pluag mov noj.



### Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv\*

**Yuav txaus noj pes tsawg zaus:** 4  
**Yuav noj ib zaug npaum li cas:** ½-¾ khob  
**Cov Calorie:** 180  
**Roj:** 5 g  
**Ntsev:** 239 mg  
**Cov Carbohydrate:** 26 mg  
**Fiber:** 8 g  
**Protein:** 8 g  
**Cov khoom noj ib zaug yog muaj Carbohydrate ntau npaum li cas:** 1½

*\*Cov khoom zoo rau lub cev yog muaj noob taum garbanzo uas tsis rau ntsev ntau, beets uas tsis rau ntsev, dos dawb, feta chees, roj olive, kua qaub, zib mu*