

NCEB THIAB QOS YAJ YWM LAV XIA HAU (RUSSIAN MUSHROOM AND POTATO SOUP)

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 20 feeb

Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 25 feeb

Yeej muaj nyob hauv lub thawv tib si lawm:

- 2 (15-ooj) qos yaj ywm ntim kas poom uas tsis rau ntsev ntau, muab cov khua hliv tawm, muab cov qos yang dej, muab cov qos txhoov ua tej daim
- 1/2 hauv paus zaub carrot ntim kas poom uas tsis rau ntsev, muab cov kua hliv tawm thiab muab cov hauv paus zaub carrot yang dej
- 2 (4.5-ooj) nqaij qaib ntim kas poom, muab cov kua hliv tawm thiab muab cov nqaij qaib yang dej
- 1 khob kua mis nyuj uas muaj 1% roj

Lwm cov khood uas yuav tsum tau siv ntxiv:

- 2 Dia roj olive los sis roj zaub
- 1 lub dos me (-1/2 c.), muab txhoov ua tej daim xim fab xim meem me me
- 2 (4-ooj) ncev ntim kas poom uas tsis rau ntsev, muab cov kua hliv tawm thiab muab cov ncev yang dej
- 4 khob kua zaub los sis kua qaib uas tsis rau ntsev ntau

Yuav Ua Li Cas:

1. Hliv roj, dos, thiab cov ncev rau hauv ib lub lauj kaub uas muaj dej nyob hauv thiab muab hauv kom cov khood siav, tsis txhob hluav taws hlob hlob (3-4 feeb).
2. Muab tag nrho lwm cov khood tso ntxiv rau hauv lub lauj kaub tiam sis tsis txhob hliv cov kua mis nyuj rau thiab cia kom cov dej npau. Muab hluav taws tso kom yau thiab lub lauj kaub maj mam npau li 15-20 feeb ntxiv.
3. Hliv cov kua mis nyuj rau ua ntej yuav muab coj los noj. Tsis txhob pub lub lauj kaub npau tom qab koj muab cov kua mis nyuj hliv rau lawm.

Qhia Kom Paub Ntxiv: Hais 1 Dia zaub txhwb nyug qhuav rau los sis hais 3 Dia zaub txhwb nyug nyoos rau kom qab me ntsis ntxiv! Tsis txhob muab cov nqaij qaib tso rau kom cov neeg tsis noj nqaij thiaj li yuav noj tau.



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Yuav txaus noj pes tsawg zaus: 4

Yuav noj ib zaug npaum li cas: 2 khob

Cal Colorie: 309

Roj: 4 g

Ntsev: 587 mg

Cov Carbohydrate: 11 g

Fiber: 15 g

Protein: 32 g

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

**Cov khood zoo rau lub cev yog muaj qos yaj ywm ntim kas poom uas tsis rau ntsev ntau, hauv paus zaub carrots ntim kas poom uas tsis qab ntsev, nqaij qaib ntim kas poom, kua mis nyuj, roj olive, dos dawb, nceb ntim kas poom uas tsis rau ntsev, thiab kua qaib uas tsis rau ntsev ntau.*