

Three Sisters Veggie Bowl (Peb Tus Viv Ncaus Tais Zaub)

Lub Sij Hawm Uas Yuav Tau Siv Coj Los Npaj: 20 feeb
Lub Sij Hawm Uas Yuav Tau Siv Coj Los Ua Kom Cov Khoom Noj Siav: 20 feeb

Yeej muaj nyob hauv lub thawv tib si lawm:

- 1 ½ khob noob taum pinto uas yog cov twb muab ua siav lawm
- 1 (15-ooj) kas poom pob kws uas tsis rau ntsev, muab cov kua hliv tawm thiab muab cov pob kws yang dej
- 1 khob taum ntsuab tsis qab ntsev, muab cov kua hliv tawm thiab muab yang dej
- 1 khob zaub collard greens los sis spinach ntim kas poom uas tsis tshua qab ntsev, muab cov kua hliv tawm thiab muab yang dej

Lwm cov khoom uas yuav tsum tau siv ntxiv:

- 2 dia roj olive los sis roj zaub
- 1 lub dos me (-½ c.), muab txhoov ua tej daim me me
- 1 lub taub ntsuab (zucchini) tsis loj pes tsawg, muab txhoov ua tej daim me me
- 1 khob kua zaub uas tsis tshua qab ntsev
- 2-3 dia (tsp) hmoov kua txob

Cov Lus Uas Qhia Hais Tias Yuav Ua Li Cas:

1. Muab cov roj, dos, thiab cov taub uas twb muab txhoov ua tej daim me me lawm hliv rau hauv ib lub lauj kaub loj thiab muab hau kom cov khoom siav, tso hluav taws loj txog li ib nrab (3-4 feeb).
2. Muab tag nrho lwm cov khoom tso ntxiv rau hauv lub lauj kaub thiab tos kom lub lauj kaub npau. Cia hau ntev li 10-15 feeb mus txog thaum cov kua twb qhuav yuav tag lawm.

Lus Qhia Kom Paub Ntxiv: Hliv 1 (4.5-ooj) kas poom nqaij qaib (muab cov kua hliv tawm thiab muab cov nqaij yang dej) ntxiv rau hauv lub lauj kaub kom ua tau ib tais zaub puv me ntsis.



Muaj Khoom Dab Tsi Zoo Rau Lub Cev*

Yuav txaus noj pes tsawg zaus: 4
Yuav noj ib zaug npaum li cas: 1 khob
Muaj pes tsawg calories: 196
Muaj roj ntau npaum li cas: 0 g
Muaj ntsev ntau npaum li cas: 72 mg
Muaj carbohydrate ntau npaum li cas: 33 g
Muaj fiber ntau npaum li cas: 11 g
Muaj protein ntau npaum li cas: 8 g
Cov khoom noj ib zaug yog muaj carbohydrate ntau npaum li cas: 2

**Cov khoom zoo rau lub cev yog muaj noob taum pinto, pob kws tsis qab ntsev, taum ntsuab tsis qab ntsev, zaub collard greens tsis tshua qab ntsev, roj, dos dawb, taub ntsuab, thiab kua zaub tsis tshua qab ntsev.*