

**တၢ်ကျဲၣ်ကျီၣ်ဃုာ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်  
တၢ်သူးတၢ်သ့ၣ်သၢကလၢာ်အခွး  
(THREE SISTERS VEGGIE BOWL)**

**တၢ်ကတံၢ်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်-** 20 မံးနံး **တၢ်ဖိအိၣ်တုၤအိၣ်အဆၢကတီၢ်-** 20 မံးနံး  
**တၢ်လၢအပၢပၢဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒၢအပူၤ-**

- ပဲပံးတီ (pinto bean) ဖိမံး 1 ½ ခွး
- ဘုၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ဒီးလူၤကွၢ်အထံဒီးတထၢန့ၢ်လီၤအံၤသ့ၣ် 1 ဒါ (15 အိၣ်စး)
- သဘူချဲလါ 1 လၢတၢ်သ့ၣ်ဒီးလူၤကွၢ်အထံ ဒီးတထၢန့ၢ်လီၤအံၤသ့ၣ် 1 ခွး
- သဘၣ်လါဟ့ (collard green) မ့တမ့ၢ် တမ့ၢ်လီၤဒီးလၢတၢ်သ့ၣ် ဒီးလူၤကွၢ်အထံလၢ အဟီၣ်စ့ၤအဒါ 1 ခွး

**တၢ်ဃါဃုာ်အဂၢၤ လၢအလိၣ်တဖၣ်-**

- သ့ၣ်စၢယံးသီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်သီ လၢနီၣ်တၢၤစီၤနီၣ်ခိၣ် 1 တၢၤ
- ပသၢဂီၤဆံးဆံး 1 ဖျါၣ် (-½ c.), တၢ်ကူးပၢအီၤအလိၣ်ဆံး ဆံးဖိ
- တကီၢ်စူခဲနဲ (Zucchini) အဖျါၣ်တဒိၣ်တဆံး 1 ဖျါၣ်, တၢ်ကူးပၢအီၤအလိၣ်ဆံးဆံးဖိ
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အချီထံလၢအဟီၣ်စ့ၤ 1 ခွး
- ဖိၢ်ဟံသ့ၣ်ကမ့ၢ်လၢဖးထံနီၣ်တၢၤ 2-3 တၢၤ

**တၢ်န့ၣ်ကျဲၣ်တဖၣ်-**

1. ထၢန့ၢ်လီၤဃုာ်သီ, ပသၢဂီၤ, ဒီး zucchini လၢတၢ်သ့ၣ်လီၤအီၤဖဲဒဲၣ်ဖးဒိၣ်အပူၤ ဒီးဖိမံ အီၤဒီးတၢ်ကီၢ်ဖဲအကၢၣ်တုၤလီၤအကဟ့ၢ်လီၤတစု (3-4 မံးနံး).
2. ထၢန့ၢ်လီၤတၢ်ဃါဃုာ်အဂၢၤတဖၣ် ဒီးဟံတုၤလၢအကလၢထီၣ်. ဖိအီၤ 10-15 မံးနံးတုၤ လီၤလၢအထံသးထီၣ်ဃုာ်ဃုာ်.

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်-** ထၢန့ၢ်လီၤဆီညုၣ်အဒါ 1 ဒါ (4.5 အိၣ်စး) (ဖိဒီးလူၤကွၢ်အထံ) လၢထၢန့ၢ် ပုၤအခွးန့ၢ်အီၤထီၣ်အဂီၢ်.



**တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်သါ အဂ့ၢ်အကျီၣ်တဖၣ်\***

- တၢ်အိၣ်ခဲလၢပၢပၢဃုာ်-** 4
- တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၢပၢဃုာ်-** 1 ခွး
- ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်-** 196
- တၢ်အသိ-** 0 ကၢၣ်(မ)
- တၢ်အဟီ-** 72 မဲလဲကၢၣ်(မ)
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒြၢတဖၣ်-** 33 ကၢၣ်(မ)
- လူၣ်အယဲ-** 11 ကၢၣ်(မ)
- ဖရိၣ်ထံ(န)-** 8 ကၢၣ်(မ)
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒြၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်-** 2

\*တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်သါ အဂ့ၢ်အကျီၣ်တဖၣ် ပဲပံးတီ (pinto bean), ဘုၣ်, သဘူလါဟ့လၢတၢ်ပၢပၢဃုာ်ဒီးအံၤသ့ၣ်, သဘၣ်လါဟ့ (collard green), သီ, ပသၢဂီၤဖးဒိၣ်, zucchini, ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အချီထံလၢအဟီၣ်စ့ၤ.

**တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်သါလၢ တၢ်တုၤတၢ်ကျဲၣ်အီၤလၢ န့ၢ်ဂီၢ်.**