

## OLIVYE SALAD (UKRAINIAN POTATO SALAD)

**Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj:** 25 feeb

**Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav:** 1 teev tso kom txias

**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 yaug 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, muab cov hauv paus zaub carrot yaug dej, muab cov hauv paus zaub carrot txhoov ua tej daim
- 1/2 khob noob taum thim kas poom uas tsis rau ntsev, muab cov kua hliv tawm thiab muab cov noob taum yaug dej
- 1 (4.5-ooj) nqaij qaib ntim kas poom, muab cov kua hliv tawm thiab muab cov nqaij qaib yaug dej (tsis yaug los tau)

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

- 3 lub qe hau, muab cov qe txhoov ua tej daim
- 5 lub dib qaub xyaw zaub txhwb nyug, muab cov dib txhoov ua tej daim
- 1 lub dos me (-1/2 c.), muab txhoov ua tej daim xim fab xim meem me me LOS SIS 1 Dia hmoov dos
- 1/2 khob mayonnaise

**Yuav Ua Li Cas:**

1. Muab tag nrho cov khoom uas twb muab txhoov tag lawm coj los do sib xyaw ua ke rau hauv ib lub taig loj.
2. Hliv cov mayo rau thiab dos kom sib xyaw tag tib si. Ncho kua txob los sis txuj lom qhuav rau (zaub txhwb nug yog ib yam zoo coj los tso rau!)
3. Muab tso kom txias luv kawg los yog li 1 teev ua ntej yuav muab coj los noj.

**Qhia Kom Paub Ntxiv:** Siv li nrab mayo thiab ib nrab yogurt coj lo ua kom muaj protein ntau 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:** 6

**Yuav noj ib zaug npaum li cas:** 1 khob

**Cov Calorie:** 290

**Roj:** 17 g

**Ntsev:** 570 mg

**Cov Carbohydrate:** 27 g

**Fiber:** 10 g

**Protein:** 15 g

**Cov khoom noj ib zaug yog muaj carbohydrate ntau npaum li cas:** 2

*\*Cov khoom 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 rau ntsev, noob taum ntim kas poom uas tsis rau ntsev, qe, dib qaub, dos dawb, nqaij qaib ntim kas poom, thiab mayonnaise.*