

## NQAIJ QAIB XYAW TXIV LEMON NROG MOV XYAW ZAUB KIB

**Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj:** 5 feeb  
**Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav:** 30 feeb

### Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 2 c. mov daj, siav lawm
- 1 (15 oz) kas poom carrot uas tsis qab ntsev, muab si kua thiab yaug
- 1 (15 oz) kas poom taum ntsuab tsis qab ntsev, muab si kua thiab yaug, txiav ua ob ya
- 2 (5 oz) kas poom nqaij qaib, muab si kua

### Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 1 lub dos me (~½ c.), muab txhoov me me
- 3 T kua txiv lemon
- 1 T hmoov qej
- 1 T cov parsley qhuav

### Yuav Ua Li Cas:

1. Muab dos tso rau hauv ib lub yias loj thiab nta taws kom kub tsim tsawv ces ua kom siav vog (3-4 feeb).
2. Muab ¼ c. dej, mov daj siav, zaub, nqaij qaib, kua lemon thiab hmoov txuj lom tso hauv lub yias; do kom sib xyaws.
3. Muab qhov cub tso kom yau thiab hau kom kub lug.

**Tswvyim Ntxiv:** Muab cov celery txhoov, lossis ib teg zaub spinach lossis kale kom noj zaub ntau dua thiab haj yam qab dua!



### Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv\*

**Txaws Noj Tsawg Zaus:** 4  
**Ib Zaug Noj Npau Cas:** 1 c.  
**Cov Calorie:** 251  
**Roj:** 2 g  
**Ntsev:** 387 mg  
**Cov Carbohydrate:** 37.5 g  
**Fiber:** 6 g  
**Protein:** 21 g  
**Muaj Carbohydrate Npau Cas Rau Ib Zaug:**  
2 ½

*\*Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog cov mov daj uas siav lawm, kas poom carrot hlais ua tej daig uas tsis qab ntsev (si kua), kas poom taum ntsuab tsis qab ntsev uas twb muab hlais lawm, kas poom nqaij qaib hauv nrob xyaw dej (si kua), kua txiv lemon, ib lub dos dawb me, thiab hmoov txuj lom.*