

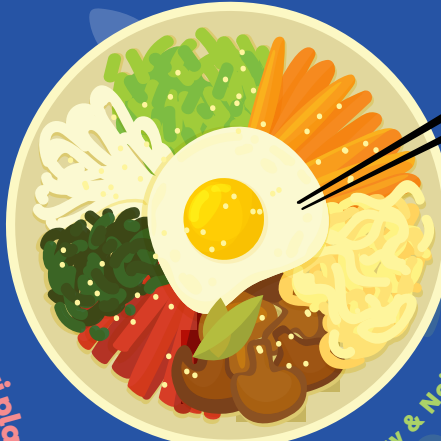
HUNGER TASK FORCE

COV TSEV NEEG UAS NOJ
QAB NYOB ZOO

COOK BOOK



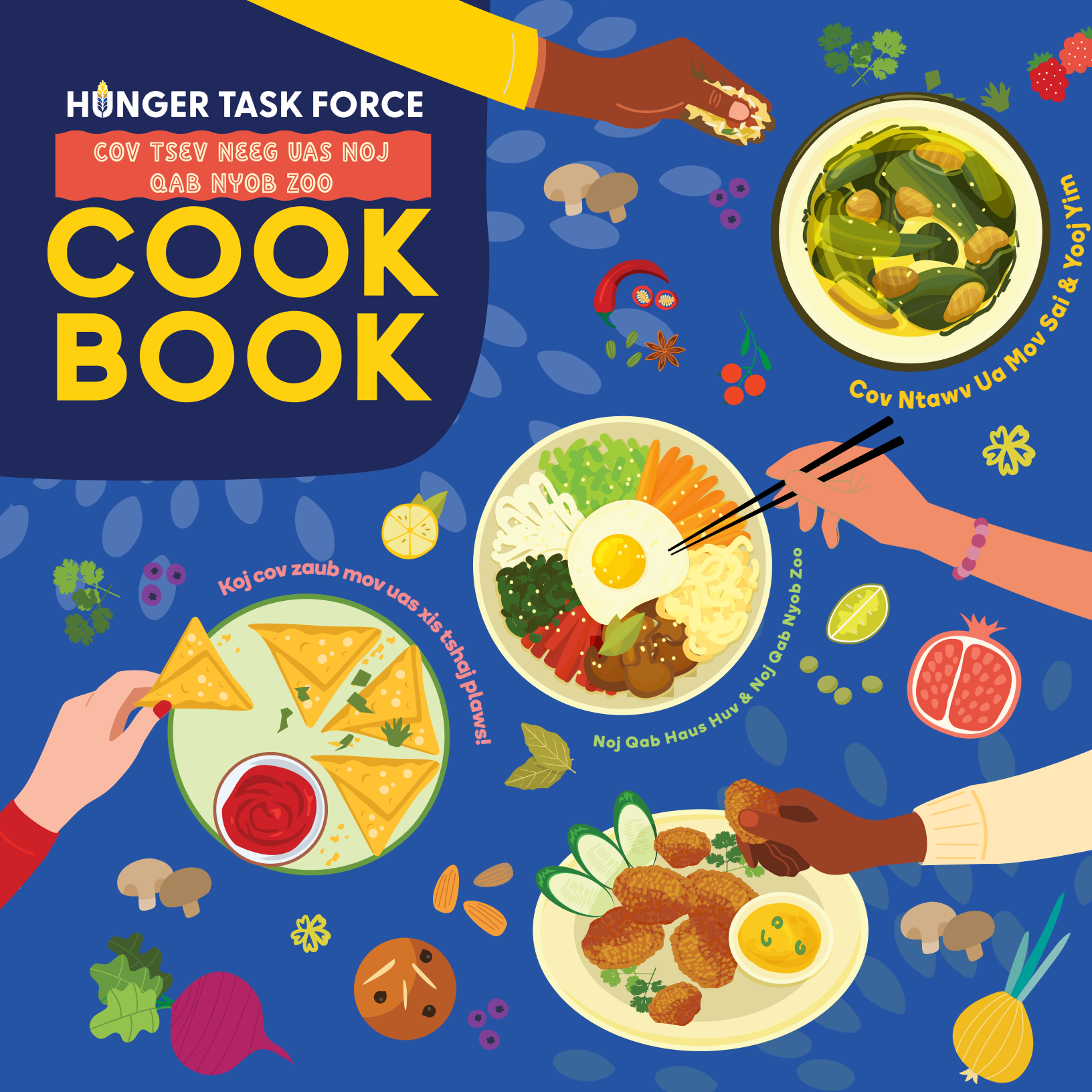
Cov Ntawv Ua Mov Sai & Yooj Yim



Noj Qab Haus Huv & Noj Qab Nyob Zoo



Koj cov zaub mov uas xis tshaj plawsi



PHAU NTAUV UA NOJ NO MUAJ KEV PAB CUAM RAU COV TUB NTXHAI S KAWM NTAUV, TSEV NEEG THIAB NEEG TOM TSEV KAWM NTAUV KOM UA TEJ PLUAS MOV TSHIAB UAS NOJ QAB NYOB ZOO THIAB LOM ZEM THIAB YOOJ YIM RAU ME NYUAM.



Lub Hunger Task Force Kev Kawm Ntaub Ntawv Txog Kev Noj Qab Haus Huv pab tau cov hluas noj qab haus huv. Lub hom phiaj ntawm lub khoos kas no yog kom qhia kev noj qab nyob zoo kom cov me nyuam thiaj to taub, kom lawv nqi tes ua tau, nyob hauv hoob kawm ntawv, tom Hunger Task Force Farm hauv Franklin thiab tom McCarty Education Kitchen tom Hunger Task Force lub hauv paus Sab Hnub Poob Milwaukee.

Cov tub ntxhais kawm ntawv muaj lub hwv tsam tshwj zeeb mus xyuas Daim Teb es nyob ntawd lawv cog thiab sau cov mov rau hauv Lub Vaj Kawm Ntawv thiab ua hauj lwm nrog cov khoom siv raws kab lig kev cai rau hauv peb lub hoob ua mov qhia kev. Cov tub ntxhais kawm ntawv kuj yuav koom kev ncav leeg thiab es xaws xais uas tsim nyog rau hnub nyoog, lom zem, thiab pab kawm ntawv.

Dhau ntau xyoo no, peb lub khoos kas tau txais lub meej mom ntawm lub teb chaws. Cov koom haum koom tes thiab lwm lub txhab mov thooob lub teb chaws yeej meem tuaj xyuas Hunger Task Force kom kawm ntawv, thiab peb lub khoos kas tseem loj hlob nrog cov koom haum koom tes no.

Tag nrho kev siv zog no pab cov tub ntxhais kawm ntawv sib raug zoo nrog zaub mov thiab kev ua neej nyob noj qab nyob zoo.

Tag nrho cov ntawv ua mov los yeej hloov tau yog txhaum mov, caiv mov thiab raws li tsev neeg toob kas.

Qhov chawhauj lwm no yog qhov chaw muab kev pab cuam uas muab cib fim sib npaug zog. Qhov Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) muab kev pab ntawm fab kev noj mov rau cov neeg khwv nyiaj tsawg los. Nov pab tau koj yuav khoom noj zoo lub cev thiaj tau noj huv dua. Yuav kawm ntawv, tiv tauj lub hoob kas ncaj ke tshaj ntawm 1-888-947-6583 lossis mus tsham <https://access.wisconsin.gov>. Tej ntaub ntawv no yog lub USDA Qhov Khoos kas Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP them tsim.

DAIM QHIA KEV

| | |
|--|----------|
| Cov lus qhia thiab Lus Tswv Yim Yooj Yim rau Kev Ua Mov | 2 |
|--|----------|

COV NTAUV UA MOV

Pluas Tshais Noj Qab Nyob Zoo

| | |
|---|----|
| Cov Ncuav Pancake Zaub Ntug Hauv Paus | 10 |
| Txiv Cranberry Pecan Granola | 12 |
| Cov Kua Txiv Zom Rau Pluas Tshais | 14 |
| Cov Nplej Oat Dhau Hmo Ntuj | 16 |
| Cov Muffin Taub Thiab Xwb Kuab Muaj Chocolate | 18 |

Cov Khoom Noj Tom Qab Lawb Tsev Kawm Ntawv

| | |
|---|----|
| Cov Zaub Paj Muab Kib | 20 |
| Cov Pob Txiv Maj Phaeb Ntxuag Kua Txiv Laum Huab Xeeb | 22 |
| Khoom Noj Txiv Cranberry Oatmeal | 24 |
| Cov Taum Mog Ntsim Muab Ci | 26 |
| Cov Zaub Kale Muab Ci | 28 |

Tej Pluas Me Uas Sai & Yooj Yim

| | |
|---|----|
| Zaub Bok Choy Nrog Qhiav | 30 |
| Zaub Xalas Muaj Pob Kws thiab Dib | 32 |
| Zaub Okra Muab Ci Yooj Yim | 34 |
| Cov Txiv Lws Suav Ntxuag Txuj Lom | 36 |
| Cov Zaub Ntsuab | 38 |

Tej Pluas Mov Loj Thiab Yug Cev

| | |
|--|----|
| Ua Cov Quesadilla Koj Tus Kheej | 40 |
| Pizza Rau Tus Kheej | 42 |
| Zaub Paj Ntsuab Nrog Noodle | 44 |
| Kua Zaub nrog Kua Txiv Maj Phaeb | 46 |

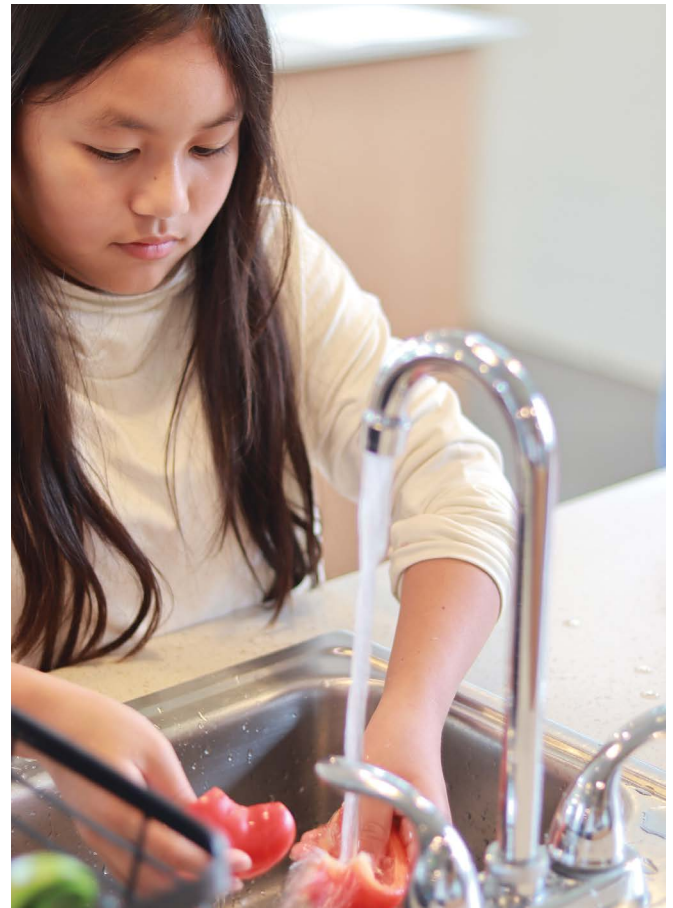
Khoom Qab Zib

| | |
|---|----|
| Cov Qhob Noom Cookie Muaj Zaub Ntug Hauv Paus | 48 |
| Txiv Cherry Ntxuag Nplej Oat | 50 |
| Cov Qhob Noom Txiv Yogurt | 52 |

COV TSWV YIM UA MOV

Kev ua mov yeej txhawj siab nqis thiab ua rau yus tag kev cia siab thaum yus ua mov nrawm nroos thiab chaw ua mov co ntxhov quav niab. Yeej yog ib qho zoo uas muaj ob peb kauj ruam uas koj ua tau kom ua mov thiaj tsis txhawj xeeb npaum li cas.

1. **Yog siv daim ntawv ua mov, nyeem tag nrho ua ntej pib ua mov tso:** Ua li no kom thiaj paub tseeb hais tias koj muaj tag nrho cov khoom siv ua mov uas koj toob kas. Yog koj tshuav ob peb qho khoom siv xwb, ces tej zaum koj theej tau cov khoom siv, es tsis tas xav nrawm nroos txog seb yuav ua li cas thaum cov zaub mov tseem tab tom ci rau ntawm lub qhov cub.
2. **Ntxuav koj tes thiab cov khoom siv:** Siv dej thiab xub npus los ntxuav zoo zoo, ua zoo ntxuav koj cov ntv tes nruab nrab thiab tag nrho qhov txhia chaw. Ntxuav cov xub npus thiab muab phuam huv los so. Rau cov zaub mas, siv dej uas ntwis los kom muab yaug, thiab txhob siv xub npus. Muab cov txiv thiab zaub tawv txhuam nrog rab txhuam, kuj suav nrog cov dib uas koj hlais. Muaj cov kab mob thiab xuab zeb uas lo lub txiv los zaub sab nraud uas lo tau sab hauv thaum siv, es yog li no thiaj tseem ceeb muab ntxuav txawm yog tsis noj sab nraud.
3. **Muab cov khoom siv sau los ua ke:** Tso tag nrho cov khoom siv no rau hauv ib qho chaw kom thiaj yooj yim ncau tes muab.
4. **Npaj ua ntej:** Muab cov khoom noj txhoov ua ntej koj pib ua mov. Yog tias yuav muab txhoov ua ntej ces thiaj tsis txhawj xeeb txhoov thaum lub yias kub kub. Koj thiaj tsis txhawj tsam koj cov dos yuav kub thaum koj tseem tsuav cov zaub ntug hauv paus los yog txhoov cov nqaij.
5. **Tu qhov chaw ua mov thaum tos mov siav:** Txo kev txhawj xeeb ntxuav tais diav thaum tu thaum tseem tab tom ua mov! Ntxuav tais diav thaum tos cov mov siav los yog tos cov mov txias zog.



COV TSWV YIM RAU HOOB KHOOM NOJ

Tej zaum ua tsis tau, tiam sis yeej yog ib qho zoo muaj cov khoom siv uas ib txwm siv rau hauv hoob khoom noj kom cia koj ua ntau hom mov tsis tas mus tom khw muag khoom txhua zaus koj xav ua mov. Nyias tus neeg hoob khoom noj yuav txawv nyias vim nyob ntawm seb koj toob kas thiab xis dab tsi, tiam sis ntawm no yog cov lus qhia pab koj:

| Cov Tswv Yim Yooj Yim Ua Mov Thiab Ci Mov | Khoom Siv Qhuav | Txuj Lom & Kua Txob | Cov Mov Hauv Poom | Cov Zaub Tuaj Hauv Paus |
|---|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Baking powder • Baking soda • Cornstarch • Ntsev • Hwj txob • Cov roj ua mov • Distilled white vinegar • Vanilla | <ul style="list-style-type: none"> • Txhuv Daj • Pias Dawb Zom • Pias Daj Zom • Whole wheat pasta • Old-fashioned oats • Tortillas • Taum Qhuav • Nplem | <ul style="list-style-type: none"> • Txuj Lom Italis • Hmoov Qej • Paprika • Hmoov kua txob Chili powder • Cinnamon | <ul style="list-style-type: none"> • Ntses Salmon • Ntses Tuna • Nqaij Qaib • Taum • Kua Txiv Lws Suav • Kua Txiv Laum Huab Xeeb • Salsa • Zaub • Txiv (ntim hauv dej, kua txiv, los kua qab zib) | <ul style="list-style-type: none"> • Dos • Gos |



Cov Khoom Theej Kua Mis Nyuj

Cov Khoom Theej Kua Mis Nyuj

- **Poom Mis Nyuj Evaporated:** Xyaw 50/50 nrog dej.
- **Poom Mis Nyuj Qab Zib:** Xyaw 50/50 nrog dej.
- **Cov Khoom Mis Nyuj Sour Cream los sis Yogurt:** Theej tau ib qho rau ib qho. Yuav zoo siv thaum ua mov thiab cov mov qab heev. Siv tau yogurt vanilla rau hauv cov khoom qhob noom. Kom siv yogurt Greek, xyaw 2/3 khob yaus kawj Greek nrog 1/3 khob dej.
- **Half and Half:** Xyaw 50/50 nrog dej.
- **Heavy Cream Hnyav:** Kom theej ib khob, xyaw 1/4 khob heavy cream thiab 3/4 khob dej.
- **Mis Nyuj Hmoov:** Ua raws li lub koom haum tsim cov lus qhia thiab theej tau ib qho rau ib qho. Mis nyuj hmoov kuj nyob tau saum txee ntev zog, yog ib qho zoo rau cov neeg uas haus mis nyuj tsawg zog.
- **Dej:** Theej tau ib qho rau ib qho 1:1 rau hauv cov ncuav thiab lwm yam khoom qab zib. Tej zaum ntxiv ib diav mis nyuj butter rau txhua khob mis nyuj uas yuav tsum siv. Kom thiaj ua mac thiab tshij no, theej cov mis nyuj nrog dej, thiab ntxiv cov butter ob npaug.



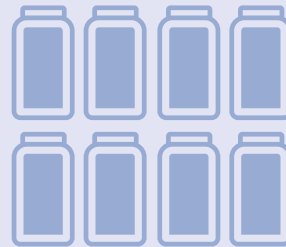
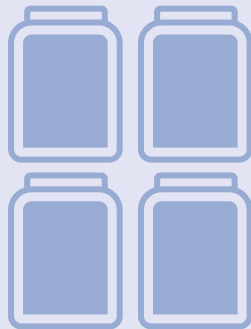
Cov Khoom Theej Mis Nyuj Uas Tsis Yog Khoom Mis Nyuj

Theej ib qho rau ib qho rau tej nram qab no:

- **Kua Almond Milk:** Siv rau hauv khoom qab zib thiab mov qab zib.
- **Soy Milk:** Siv rau hauv khoom qab zib los qab, tiam sis siv cov soy milk tsis muaj qab thaum ua mov qab qab li. Yeej zoo siv rau kua pleev los yog thooj mov loj. Kuj zoo siv rau khoom qab zib uas muaj kua txiv qaub los yog vinegar, vim cov no yuav tsum muaj mis nyuj muaj protein ntau kom thiaj su tuaj.
- **Rice Milk:** Nov qab li mis nyuj kiag, tiam sis tsis nyeem hlo li, es yog li thiaj tsis tshua zoo siv rau cov kua pleev thiab lwm yam pluas mov.
- **Oat Milk los sis Hemp Milk:** Cov milk no muaj protein ntau thiab kuj zoo siv thaum ua tej pluas mov uas siv protein thiab kua txiv qaub los yog vinegar kom thiaj su tuaj.

KEV THEEJ COV KUA (HAUV TEB CHAW AMELIKAS)

| Nkas Loos | Quart | Pint | Khob | Kua Oos | Diav | Diav Me |
|---------------|-----------|----------|----------|-------------|--------|------------|
| | | | | 1/2 kua oos | 1 Diav | 3 Diav Me |
| | | | 1/8 khob | 1 kua oos | 2 Diav | 6 Diav Me |
| | | | 1/4 khob | 2 kua oos | 4 Diav | 12 Diav Me |
| | | | 1/2 khob | 4 kua oos | 8 Diav | 24 Diav Me |
| | 1/4 quart | 1/2 pint | 1 khob | 8 kua oos | | |
| | 1/2 quart | 1 pint | 2 khob | 16 kua oos | | |
| 1/4 nkas loos | 4 quart | 2 pint | 4 khob | 32 kua oos | | |
| 1/2 nkas loos | 2 quart | 4 pint | 8 khob | 64 kua oos | | |
| 1 nkas loos | 4 quart | 8 pint | 16 khob | 128 kua oos | | |



1 NKAS LOOS = 4 QUART = 8 PiNT = 16 KHOB

KEV TXUAG NYIAJ YUAV MOV NPAUM LI KOJ TXUAG TAU!

Npaj ua ntej, siv cov txo nqi, yuav khoom tom neeg ua teb cov muag tom tshav puam thiab tsoom ntsoov thaum nyob hauv khw muag khoom tag nrho tej no yog tswv yim zoo txuag nyiaj, xaiv zaub mov zoo thiab siv koj cov nyiaj los yuav khoom ntau. Nram qab no muaj dua ib co khoos kas thiab hww tsam uas tej zaum koj yuav tsim nyog txais uas yuav pab koj ua mov qab haus huv raws li koj cov nyiaj.

Siv FoodShare Los Yuav Zaub Mov

FoodShare (cov thwj mov/EBT) yog lub xeev Wisconsin thawj lub khoos kas tawm tsam kev tshai b nqhis. Cov yim neeg uas khwv nyiaj tau tsawg mas yeej tsim nyog rau FoodShare. FoodShare ua kom thiaj yuav khoom noj tau rau ntawm lub khw muag khoom uas siv ib daim npav EBT hu ua Quest. Cov neeg tso npe tau online, hauv xov tooj los sis muaj neeg pab thov. Cov neeg uas muaj nyiaj tsawg los sis tsis muaj nyiaj yuav khoom noj mas yuav tau txais kev pab ua ntej.

♦ **Kawm tau ntxiv nyob rau ntawm:**
www.HungerTaskForce.org/foodshare



Yuav Ntawm Lub Khw Ncig Mus Los Mobile Market

Hunger Task Force thiab Piggly Wiggly muaj kev sib koom tes rau fab Mobile Market. Lub khw muag khoom no tseem ncig mus muag khoom nyob rau hauv ib cheeb tsam ze thiab hauv cov zej zos uas tawm tuaj yuav khoom noj tau nyuaj zog thiab kom yuav tau tej khoom noj uas tshiab thiab zoo. Lub khw ncig mus Mobile Market no qhib rau sawv daws thiab nres rau ntawm tej qho chaw hauv cheeb tsam Milwaukee County kom thiaj cia neeg yuav zaub mov noj qab nyob zoo.

♦ **Kawm ntxiv ntawm:**
www.HungerTaskForce.org/mobile-market



Siv Lub Khoos Kas Rau Poj Niam, Me Nyuam Mos Liab Thiab Me Nyuam (WIC)

Cov poj niam cev xeeb me nyuam thiab tom qab yug me nyuam tag lawm, cov me nyuam mos thiab cov me nyuam yaus uas muaj hnuv nyoog txog 5 xyoo mas yeej tsim nyog rau Lub Khoos Kas Pab Rau Cov Poj Niam, Cov Me Nyuam Mos thiab Cov Me Nyuam Yaus, uas kheev hu ua WIC. Lub Khoos Kas WIC muab ib daim npav rho nyiaj rau yuav tej khoom noj uas zoo txhua lub hlis rau, ntxiv nrog kev qhia txog khoom noj zoo thiab lwv yam kev pab txhawb.

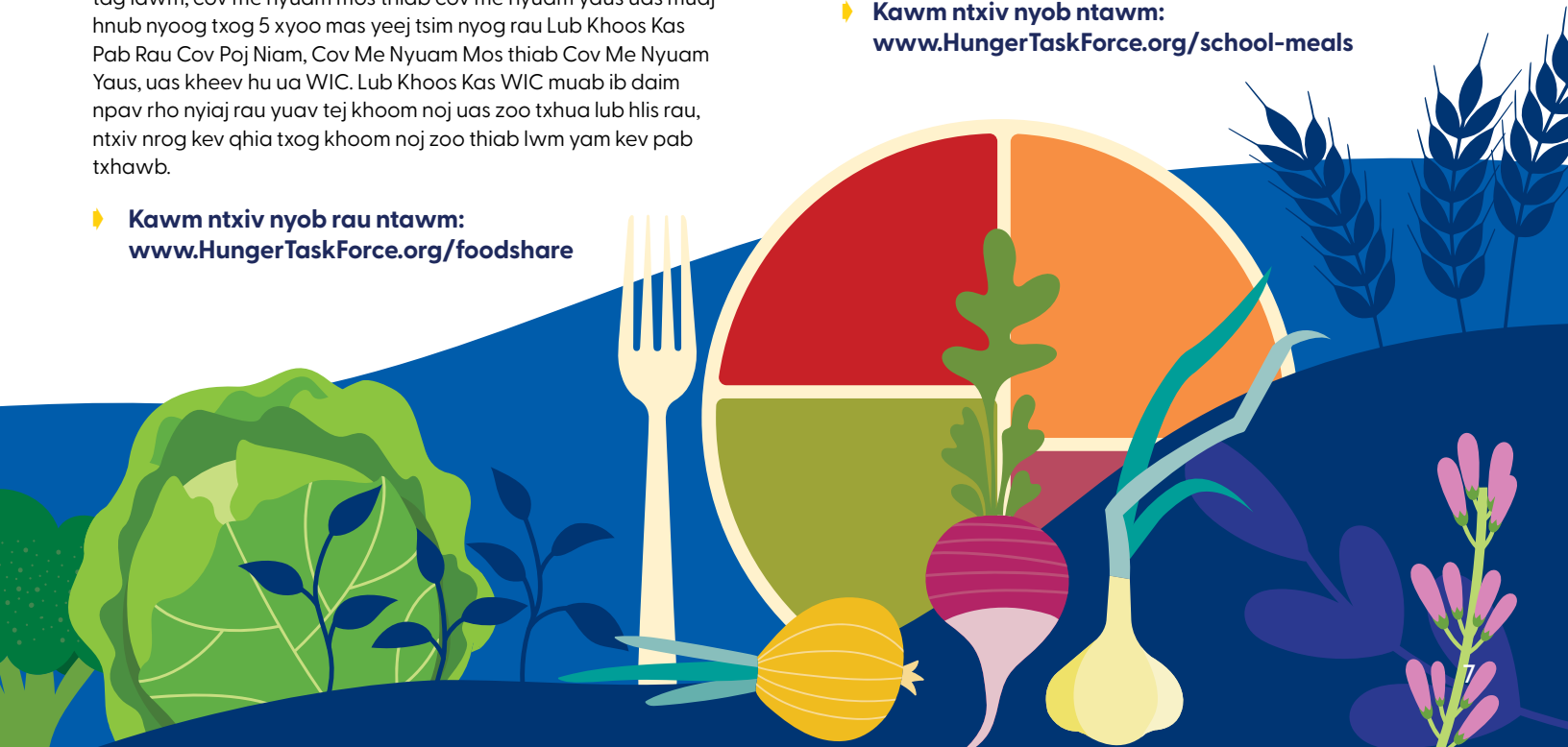
♦ **Kawm ntxiv nyob rau ntawm:**
www.HungerTaskForce.org/foodshare



Noj Cov Pluas Mov Tom Tsev Kawm Ntawv

Rau cov tsev neeg muaj me nyuam - noj cov pluas mov dawb los pheej yig tom tsev kawm ntawv. Sim seb koj lub cheeb tsam puas tsim nyog txais cov mov no thiab nug txog cov khoos kas thaum lub caij ntuj sov uas muaj pluas mov dawb rau cov me nyuam. Cov Khoos Kas National School Lunch, School Breakfast, thiab Summer Food Service pab kom cov me nyuam thiaj muaj mov noj thoob lub xyoo.

♦ **Kawm ntxiv nyob ntawm:**
www.HungerTaskForce.org/school-meals

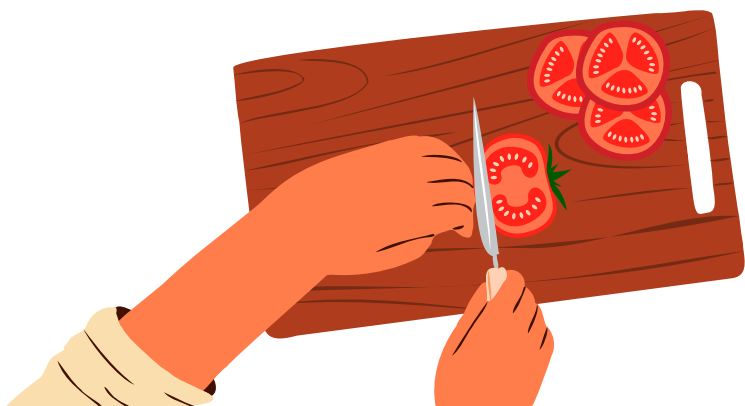


COV TXUJ CI XUAS RIAM RAU ME NYUAM

Qhov txuj ci tseem ceeb tshaj hauv chav ua mov yog txuj ci xuas riam. Tej zaum yuav txaus ntshai xuas riam yog tias koj tsis tau xuas ntau, tiam sis muaj ob peb tswv yim uas pab tau koj thiaj phuaj phais thiab pab koj xuas riam.



- **Txoj kev tuav:** thaum hlais txiv, zaub, thiab lwm yam, tuav qhov khoom yuav muab hlais kom koj tus ntv tes xoo nyob hauv qab es lwm cov ntv tes nyob saum toj. Muab tuav li no kom qhov khoom txhob txav, es kuj yuav tiv thaiv koj cov ntv tes kom txhob raug hlais. Thaum tab tom hlais, muab hlais kom rab riam ib sab chwv koj tus pob ntv tes.



- **Muab hlais kom ib sab tiaj:** thawj zaug hlais txiv los zaub los yuav tsum muab hlais kom ib sab thiaj tiaj. Ua li no, lub txiv los zaub yuav nyob ruaj tsis txav li thiab yooj yim tuav thaum hlais.
- **Xuas riam ntse:** ib rab riam npub phom sij dua ib rab ntse. Cov riam npub los yooj yim plam thiab haj yam muaj feem raug mob. Kom sim seb koj rab riam puas ntse, maj mam muab riam swb ntawm ib tug xaum. Yog tias rab riam raug cheem, ces rab no ntse. Yog hais tias swb tau, ces rab riam npub. Cov cuab yeej hliav riam kim li ob peb duan xwb thiab qhov uas yeej meem hliav rab riam yeej yuav pab kom kev hlais los kev txhoov thiaj yooj yim.
- **Siv rab riam yog lawm:** ntau tus neeg tsis paub xyov yuav xuas rab riam loj li cas, yog li ntawd lawv siv riam me thaum tsuav txiv thiab zaub. Yog tias siv riam uas me dhau yuav siv sij hawm ntev dua ob npaug thiab haj yam



npau taws. Thaum ua raws li cov tswv yim xuas riam saum toj no, cov riam loj los yeej siv tau phuaj phais thiab yog lawm.

- **Siv lub log cam:** tsuav zaub hauv ib lub phab los yog lub rooj yuav kom cov riam npub thiab raug puas lawm. Kuj ua kom kev txiav nyuaj zog. Yog siv lub log cam ces yuav tiv thaiv koj cov riam thiab koj muaj chaw tiaj kom txiav khoom. Yog tias koj lub log cam pheej txav mus los thaum koj sim txiav, ces muab ib txoj phuam ntub hauv qab kom thiaj tsis txav.
- **Maj mam siv sij hawm:** peb txhua tus twb pom cov kws ua mov hlais dos hauv TV nrawm tsis nrawm li tiam sis nov tsis txhais hais tias koj yuav tsum hlais nrawm npaum ntawd! Yeej tsis txhaum dab tsi yog maj mam siv sij hawm thaum tsuav, haj yam muaj tseeb thaum xub pib. Maj mam tsuav thiab saib ntsoov yuav kom koj cov khoom noj zoo nkauj dua thiab kuj yuav ci sib npaug zos thaum ua mov. Nyob hauv chav ua mov, ua qeeb zog thiaj du du, thiab du du thiaj nrawm, uas txhais hais tias yog siv sij hawm ntxiv me ntsis thiab ua qhov yog thaum xub thawj ces yeej yuav tseg sij hawm, tsis mob taub hau thiab tsis nkim khoom noj.

COV RIAM UA MOV THIAB SIV LI CAS

Muaj ntau hom riam uas xaiv tau, tiam sis cov neeg ua mov tom tsev feem ntau tsuas toob kas ib rab riam hauv chav ua mov, ib rab riam rau zaub, thiab ib rab riam hlais nplem. Yog tias koj tsuas yuav tau ib rab xwb ces yuav ib rab rau chav ua mov. Koj yuav luag txiav tau txhua yam nrog rab riam no.

Rab Riam Rau Chav Ua Mov: Rab riam txiav nqaij nyoos, ntses, txiv thiab zaub thiab tsuav thiab txhoov.

Rab Riam Rau Zaub: Ib rab riam me uas zoo siv txiav, npaj khoom thiab txiav kom zoo nkauj.

Rab Riam Hlais Nplem: Rab riam uas hniav riam tsis tiaj uas zoo hlais khoom uas muaj plhaub tawv tawv xws li nplem, cov txiv lws suav los sis nqaij tawv npua.

Rab Riam Hlais Nqaij Nyuj: Yog ib hom riam zoo rau txhua yam.

Rab Riam Txiaiv Nqaij: Kom txiav zoo thiab du du. Tsis rhuav nqaij. Yeej zoo siv rau nqaij nyuj thiab nqaij nyoos.

Rab Riam Txiaiv Ntses: Rab riam txawj khoov no ua kom zoo hlais ntses thiab nqaij tib si. Zoo siv thaum yuav tsum xyuam xim txiav.

Rab Riam Hlais: Zoo hlais nqaij npua nyoos thiab siav tib si. Vim muaj pa nruab nqaij npua qej txha thiab hniav riam cov nqaij thiaj tsis lo rab riam.

Rab Riam Tshem Txha: Ib rab riam zoo tshem txha thiab laws tawv. Rab no zoo tshem cov leeg thiab nqaij rog.

Rab Riam Santoku: Ib rab riam uas sib npaug zos zoo tag nrho. Ib rab riam zoo rau chav ua mov.

Rab Rawg Txiaiv Nqaij: Rab no tuav cov khoom uas muab txiav (lub pob qe, li ntawd) kom yooj yim txiav. Kev tuav rab rawg no ua kom thiaj tsis rhuav qhov khoom uas muab txiav.

PLUAS TSHAIS NOJ HAUS HUV



**NOJ NTXUAG KUA
TXIV AV PAUM ZOM
TSHIS RAU PIAM
THAJ LOS YOG TXIV
TSHIAB!**



SiJ HAWM NPAJ

15 feeb



SiJ HAWM Ci

10 feeb



YUAV TSiM PES TSAWJ

7 daim ncuav pancake



COV DiAV TAIG UAS

YUAV TSiM MUAJ

3 lub tais loj nruab nrab

Rab tsuav

Khob luj ntsuas

Diav luj ntsuas

Lub yias

Rab ntxeev muaj qhov



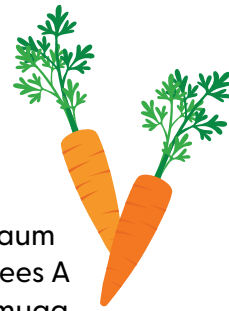
KHOOM SiV UAS

YUAV TSiM MUAJ

Lub qhov cub los yog

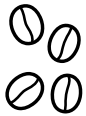
lub yias fai fab

COV NCUAV PANCAKE MUAJ ZAUB NTUG HAUV PAS



Cov ncuav pancake no qab zib thiab qab heev thiab yog ib txoj kev zoo kom noj zaub thaum sawv ntxov los yog noj puas tshais thaum hmo ntuj! Cov zaub ntug hauv paus muaj vitamees A ntau, ib hom vitamees uas pab koj lub cev qhov tiv thaiv muaj zog thiab pab koj lub qhov muag.

KHOOM SIV



| |
|---|
| 1/2 khob nplej oats (siav nrawm los yog old fashioned rolled) |
| 3/4 khob buttermilk* |
| 1/2 khob zaub ntug hauv paus tsuav mos mos |
| 1 lub qe |
| 1 Diav roj zaub |
| 1/4 khob mis nyuj 1% |
| 1/2 khob pias dawb zom |



| |
|--------------------------------|
| 1 Diav piam thaj |
| 1 diav me baking powder |
| 1/2 diav me baking soda |
| 1/2 diav me ntsev |
| 1/2 diav me vanilla (yog xav) |
| 1/2 diav me cinnamon (yog xav) |



COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Hauv lub tais thib 1, muab cov nplej oat thiab buttermilk* xyaw ua ke thiab muab tso rau ntawm ib sab kom tsau.
3. Hauv lub tais thib 2, ntxiv lub qe, roj, mis nyuj, thiab kua vanilla, muab sib xyaw zoo zoo. Ntxiv cov zaub ntug hauv paus thiab muab xyaw.
4. Hauv lub tais thib 3, muab cov pias dawb zom, piam thaj, baking powder, baking soda, ntsev, thiab cinnamon (yog koj xav) xyaw ua ke.
5. Muab cov khoom sib xyaw ua ke ntawm lub tais thib 1 thiab thib 2. Muab xyaw zoo zoo.
6. Ntxiv cov khoom ntawm lub tais thib 3 mus rau cov nplej oat thiab zaub ntug hauv paus thiab maj mam xyaw. Yog tias nyeem dhau, ces ntxiv me ntsis mis nyuj.
7. Tso roj me ntsis rau lub yias thiab rauv taws kom kub thasmasdas (350°F hauv lub yias fai fab). Rau txhua daim ncuav pancake no mas, nchuav li 1/4 khob txoom rau ntawm lub yias kub.
8. Muab kub txog thaum npuas tuaj dhau daim ncuav pancake thiab cov ncuav ib puag ncig pib qhuav lawm. Muab ntxeev thiab kub lwm sab txog thaum daj tuaj.
9. Muab cov seem tshuav uas tsis tau noj tso hauv tub yeess ua ntej dhau 2 teev.

COV LUS SAU:

*Ua tau cov kua buttermilk koj tus kheej thaum ntxiv 3/4 Diav vinegar dawb los yog kua txiv qaub rau 3/4 khob mis nyuj.

Muab xyaw ua ke thiab cia nws nyob nws tau ob peb feeb. Cov mis nyuj yuav tuaj pob me ntsis ces mam li npaj siab siv.



**MUAB COV GRANOLA
NO HLOOV THAUM
NTXIV COV TXIV LAUM,
COV NOOB THIAB TXUJ
LOM UAS KOJ XIS**



SIJ HAWM NPAJ

15 feeb



SIJ HAWM CI

20 feeb 30 feeb

Sij hawm tag nrho: 1 teev 5 feeb



TSIM PES TSAWG

12 qhov mov, nyias qhov muaj 1/2 khob



COV TAIS DIAV UAS

YUAV TSUM MUAJ

Lub tais sib xyaw loj
Cov khob luj ntsuas
Cov diav luj ntsuas
Rab diav los rab ntxeev
Daim ci qhob noom
Ntawv tsis khub
Lub lauj kaub me



KHOOM SIIV UAS YUAV TSUM MUAJ



Lub qhov cub





TXIV CRANBERRY PECAN GRANOLA

Granola ua tom tsev yooj yim thiab kho tau kom koj xis. Peb puas tau hais tias granola ua tom tsev pheej yig dua cov granola uas yuav tom khw muag khoom? Siv cov txiv laum huab xeeb, cov noob, thiab cov txuj lom uas koj xis.

KHOOM SIV

-  4 khob nplej oats old fashioned rolled
-  1/2 khob txiv laum pecan tsuav
- 1/2 khob txiv maj phaub tsis ntxiv piam thaj
- 1/2 khob roj ua mov
- 1/4 khob piam thaj xim av

- 1/4 khob zib ntab los kua maple syrup
- 1/4 diav me cinnamon 
- 1/2 diav me ntsev 
- 1/2 diav me kua vanilla
- 1/2 khob txiv cranberry qhuav

COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Muab lub qhov cub rauv taws kom kub li 350°F. Hauv lub tais sib xyaw loj mam li muab cov nplej oat, cov txiv laum pecan, thiab txiv maj phaub sib xyaw ua ke.
3. Hauv lub lauj kaub me, ntxiv cov roj, cov piam thaj xim av, cov zib ntab, cinnamon, ntsev, thiab kua vanilla. Muab do thiab kub thasmasdas tau 3-5 feeb los yog txog thaum cov piam thaj xim av yaj lawm.
4. Nchuav cov txoom piam thaj thiab roj rau hauv lub tais sib xyaw muaj khoom qhuav. Muab xyaw txog thaum txhua yam ntub lawm.
5. Muab ntawv tsis khub tso hauv daim ci qhov noom. Tso cov granola rau ntawm daim ntawv tsis khub kom sib txig rau hauv daim ci qhov noom.
6. Muab tso hauv qhov cub tau 20 feeb, txog thaum daj tuaj lawm.
7. Muab rho ntawm qhov cub thiab xyaw cov txiv cranberry qhuav thaum cov granola tseem sov thiab muag txaus. Rov qab muab nyem txog thaum sib txig dua ces cia nws txias tuaj. Cov granola yuav tawv tuaj thaum txias zog.
8. Thaum txias lawm, muab cov granola ntais kom ua ib co thooj granola ces muab ntim rau hauv lub thawv tsis pub cua nkag.



COV LUS SAU: Noj ua ib qho mov ua si los yog noj ntxuag yogurt.

PLUAS TSHAIS NOJ HAUS HUV



SIJ HAWM NPAJ

10 feeb



SIJ HAWM CI

Tsis tas ci hlo li



YUAV TSiM PES TSAWG

2 qho noj



COV TAIS DIAV UAS

YUAV TSUM MUAJ

Cov khob luj ntsuas
Cov diav luj ntsuas



KHOOM SiV UAS YUAV

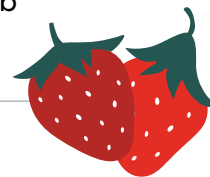
TSUM MUAJ

Lub tshuab zom

COV KUA TXIV ZOM RAU PLUAS TSHAIS



Puas xav noj puas tshais pab yus laj siab? Cov kua txiv zom no ua tau sai, muaj xim zoo nkauj thiab zoo noj vim muaj txiv thiab zaub rau haud. Noj thaum tshav kub kub los yog txhua tag kis rau puas tshais!



KHOOM SiV

COV TXIV ZOM NTSUAB

1 khob zaub ntsuab spinach los yog lwm yam zaub ntsuab

1 khob mis nyuj 1% (los yog mis nyuj uas koj xis)

1 3/4 khob txiv puv luj txias khov nkoog

1 lub txiv tsawb

1 Diav kua txiv qaub (yog koj xav)

COV TXIV QAB MUAJ ZAUB NTUG LIAB

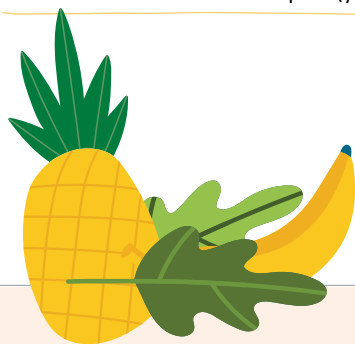
1 khob kua txiv puv luj

1 khob kua almond milk tsis ntxiv piam thaj

1 khob txiv pos nphuab txias khov nkoog los yog ntshiab los xij

1/2 txiv xiav txias khov nkoog los yog ntshiab los xij

1/2 khob zaub ntug liab



COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Ntxiv tag nrho cov khoom noj rau hauv lub tshuab zom thiab muab zom txog thaum du du.
3. Noj tas sim ntawd.

COV LUS SAU:

Kom thiaj nyeem zog, siv cov txiv uas txias khov nkoog lawm tsis siv cov txiv ntshiab. Theej tau cov kua almond milk nrog yogurt los yog mis nyuj los tau.



**MUAB HLOOV LOS TAU!
NTXIV COV TXIV XIIV,
TXIV POS NPHUAB, LOS
YOG NTAU HOM TXIV
LOS TAU**



SIJ HAWM NPAJ

10 feeb



SIJ HAWM CI

Tsis tas ci hlo li



YUAV TSiM PES TSAWG

1 qho noj



COV TAIS DIAV UAS

YUAV TSiM MUAJ

Lub thawv muaj lub hau

(Tupperware los

yog poom iav)

Cov khob luj ntsuas

Cov diav luj ntsuas



KHOOM SiV

UAS YUAV TSiM MUAJ

Lub tub yees

COV NPLEJ OAT DHAU HMO NTUJ

Ib puas tshais yooj yim uas siv 5 feeb npaj xwb!
Muab xyaw ua ke ces tso hauv tub yees rau ib hmo ntuj es thiaj noj ib puas tshais uas yug cev!

KHOOM SiV

1/2 khob mis nyuj (yog xav tau nyeem zog ces txhob
ntxiv npaum no)



1/4 khob yaus kawj Greek, tsis muaj rog

2 diav me zib ntab

1/4 diav me cinnamon

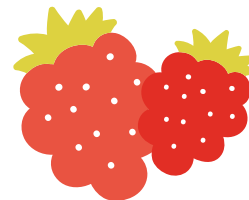


1/4 diav me kua vanilla

1/2 khob nplej oat tsis tau siav

1/4 khob txiv raspberry, txias khov nkoog los

tshiab los tau



COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Muab cov mis nyuj, yaus kawj, zib ntab, cinnamon thiab kua vanilla tso rau hauv lub thawv uas muaj lub hau.
3. Ntxiv cov nplej oat thiab muab xyaw zoo.
4. Maj mam ntxiv cov txiv raspberry.
5. Muab lub hau tso rau suad thiab tso hauv tub yees tau 8 teev los yog dhau ib hmo ntuj.
6. Noj txias los yog muab rhaub kom noj sov los tau.

COV LUS SAU: Theej tau cov yogurt Greek nrog yogurt uas koj xis

Theej tau mis nyuj nrog kua oat, almond, los txiv maj phaub milk los tau



SIJ HAWM NPAJ

15 feeb



SIJ HAWM CI

20 feeb



YUAV TSiM PES TSAWG

12 lub muffin



COV TAIS DIAV YUAV

TSUM MUAJ

Lub tais loj
Lub tais thasmasdas
Cov khob luj ntsuas
Cov diav luj ntsuas
Rab rawg do khoom
Daim ci muffin
Rab tsua
Poom tsuag roj kom tsis lo



**KHOOM SiV
UAS YUAV TSUM MUAJ**

Lub qhov cub



**NTXiV COV TXiV LAUM
PECAN LOS WALNUT
UAS CI LAWM KOM
MUAJ ROG ZOO**

COV MUFFIN MUAJ TAUB THIAB ZAUB XWB KUAB THIAB CHOCOLATE CHIP

Ib lub muffin qab qab uas muaj taub thiab ib co zaub thiab cov chocolate chip uas qab zib!
Yog ib qho theej tau cov khoom noj rau puas tshais uas muaj piam thaj ntau.

KHOOM SIV

1 1/2 khob pias daj zom los yog pias dawb zom

1 diav me baking soda

1/4 diav me ntsev

2 diav me cinnamon

1/2 diav me qhiav zom

1/2 diav me nutmeg

1/4 diav me clove zom lawm

3/4 khob poom taub zom



1 khob zaub xwb kuab, muab nyem kom dej tawm tag lawm

1/3 khob zib ntab (los yog kua maple syrup)

1 Diav roj txiv ntseej los yog txiv maj phaub

1 lub qe

1 diav me kua vanilla

1/2 khob kua almond milk tsis ntxiv piam thaj



1/2 khob chocolate chip



COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Muab lub qhov cub rauv taws kom kub li 350°F. Tsuag roj rau daim ci muffin nrog poom tsuag roj.
3. Hauv lub tais loj, do cov pias dawb zom, baking soda, ntsev, cinnamon, qhiav, nutmeg, thiab cov clove ua ke.
4. Hauv lwm lub tais muab cov taub, cov zaub xwb kuab, zib ntab, roj, qe, thiab kua vanilla txog thaum tov tas thiab du du. Ntxiv cov kua almond

milk. Ntxiv cov khoom ntub no rau cov khoom qhuav thiab muab xyaw txog thaum tov lawm. Maj mam ntxiv cov chocolate chip, tseg ib co kom muab nchuav rau saud.

5. Ci tau 20 feeb los yog txog thaum ntxig tau ib tug pas dig hniav thiab thaum muab tshem tsis lo dab tsi. Muab tso ntawm roj saum daim txias khoom tau 10 feeb, ces tshem ntawm daim ci muffin es tso saum roj kom txias tag.

COV LUS SAU:

Ntxiv 1/2 khob txiv maj phaub tsuav mos mos kom cov muffin no ib nyuag qab zib dua.



NOJ NTXUAG KUA
TXIV LWS SUAV
KETCHUP LOS YOG
COV KUA PIZZA UAS
KOJ XiS.



SiJ HAWM NPAJ

10 feeb



SiJ HAWM Ci

20 feeb



YUAV TSiM PES TSAWG

15 qho noj



COV Tais DiAV UAS

YUAV TSiM MUAJ

Lub tais

Rab diav los rab ntxeev

Daim ci qhob noom

Daim ntawv tsis khub

Cov khob luj ntsuas

Cov diav luj ntsuas

Rab tsuav

Rab riam



KHOOM SiV

UAS YUAV TSiM MUAJ

Lub qhov cub los yog lub

tshuab cua kub air fryer

COV ZAUB PAJ Ci

Ib qho ntxim qab thiab noj haus huv uas theej tau cov tot uas rog zog - cov tot no yog ua ntawm cov zaub paj, ib hom zaub yug cev thiab muaj fiber ntau. Muab ntsw kua txiv lws suav los yog kua ntsim - los yog noj qhuav los tau.

KHOOM Siv

2 khob zaub paj tsuav mos mos
(tej zaum li 1/2 ib zaub paj)



1 lub qe

3 Diav pias dawb zom

1/2 khob tshij tsuav mos



1/4 diav me ntsev

1/8 diav me cayenne (yog koj xav)



COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Muab lub qhov cub rauv taws kom kub li 400°F.
3. Muab cov ntawv tsis khub tso rau hauv daim ci qhob noom los yog tsuag roj.
4. Nyob rau hauv lub tais, muab tag nrho cov khoom noj sib xyaw ua ke.
5. Nyem cov khoom no ua ke thiab tsim 15 lub pob me me thiab tso rau saum daim ci qhob noom es ib lub nrug li ib nti ib lub ntawm ib lub.
6. Muab tso hauv qhov cub tau 20 feeb los yog thaum siav lawm. Kom cov tot ib nyuag nkij nkawj zog, muab qhov cub tso kom kub qhov sab saud (broil) tau 2 feeb ntxiv). Saib ntsoov kom thiaj tsis kub hnyiab.
7. Muab cov seem tshuav uas tsis tau noj tso hauv tub yees ua ntej dhau 2 teev.

COV LUS SAU:

Yeej zoo noj thaum nyuam qhuav ua.

Lub tshuab cua kub: 400°F tau 9-11 feeb, muab ntseev thaum sij hawm dhau ib nrab lawm.

IB QHO NOJ TOM QAB LAWB TSEV KAWM NTAWV



SIJ HAWM NPAJ

35 feeb



YUAV TSiM PES TSAWJ

Yuav ua li 15 pob



COV TAIS DIAV UAS

YUAV TSiM MUAJ

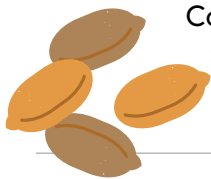
Lub tais sib xyaw loj
Cov khob luj ntsuas
Cov diav luj ntsuas
Rab ntxeev los sis rab diav



KHOOM SiV UAS YUAV TSiM MUAJ

Lub tub yees

COV POB TXIV LAUM HUAB XEEB MUAJ TXIV MAJ PHAUB



Cov pob uas tsis tas ci no pab kom tij lim zog thiab tsuas muaj tsib qho khoom noj thiab muaj protein ntau. Noj ib qho ua si, noj tom qab noj hmo, los yog noj ua puas tshais! Npaj koj qhov noj ua si rau tag nrho lub lim tiam!

KHOOM SiV

1/2 khob kua txiv laum huab xeeb los yog txiv laum almond

1/4 khob kua syrup, zib ntab, los yog agave syrup

1/4 khob cov noob chia seed



1 khob nplej oat (ci tau nrawm los yog old fashioned los tau)

1/2 khob txiv maj phaib tsuav mos mos tsis ntxiv piam thaj

2 Diav hmoov cocoa



COV LUS QHIA

1. Nyob hauv lub tais loj, pib ntawm cov kua txiv laum huab xeeb 1/2 khob no, muab tag nrho cov khoom sib xyaw ua ke. Yog tias qhuav dhau, ntxiv cov kua txiv laum huab xeeb ntxiv.
2. Muab tso hauv tub yees tau 20 feeb.
3. Muab puab ua pob me me luaj li 1 nti.
4. Noj tas sim ntawd los yog tso hauv tub yees hauv ib lub thawv muaj hau kom noj yav tom ntej!

COV LUS SAU: Muab tso ntawm daim ci qhob noom tsis puab ua pob li kauj ruam 3 hais kom cov no ntev zog!



IB QHO NOJ TOM QAB LAWB TSEV KAWM NTAUV



SIJ HAWM NPAJ

15 feeb



SIJ HAWM TXIAS

50 feeb



YUAV TSiM PES TSAWG

Yuav ua 16 pob me



COV TAIS DIAV UAS

YUAV TSiM MUAJ

Lub tais sib xyaw
Cov khob luj ntsuas
Cov diav luj ntsuas
Rab diav los rab ntxeev
Daim ci qhob noom



KHOOM SiV UAS YUAV TSiM MUAJ

Lub tub yeas



COV KHOOM NOJ ME TXIV CRANBERRY NTXUAG OATMEAL

Cov me nyuam nyiam noj qhov no thaum nce roob. Noj protein ntau nrog cov khoom noj me txiv cranberry ntxuag oatmeal no kom koj thiaj tsau plab txog thaum rov qab noj!

KHOOM SiV

1 khob nplej oat (ci tau nrawm los yog old fashioned los tau)

1/3 khob txiv laum almond los yog lwm hom txiv

laum huab xeeb

1/3 khob kua txiv laum huab xeeb



1/3 khob txiv cranberry qhuav los yog lwm hom txiv qhuav

3 Diav zib ntab* los yog kua maple syrup



* Txhob muab zib ntab rau me nyuam uas tseem tsis tau muaj 1 xyoos.

COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Hauj lub tais sib xyaw, muab tag nrho cov khoom noj no thiab muab sib xyaw zoo zoo.
3. Muab tso hauv tub yees tau 20 feeb.
4. Hais 1 diav ntawm cov khoom noj thiab puab ua ib pob thiab tso ntawm daim ci qhov noom. Rov qab ua li ntawd txog thaum muaj 16 pob.
5. Muab tso hauv tub yees tau 30 feeb.

COV LUS SAU:

Kom ntiv tes thiaj tsis nplaum, cia cov pob noj no nyob hauv tub yees txog thaum npaj siab noj.

Siv npas taws ntawm paj hnuab los yog lwm hom kua txiv laum kom theej kua txiv laum huab xeeb.





**COV NO ZOO MUAB
NCHUAV HAVV KUA
NOJ LOS YOG ZAUB
NTSUAB NOJ!**



SIJ HAWM NPAJ

10 feeb



SIJ HAWM CI

45-60 feeb



TSIM PES TSAWJ

16 qhov mov, nyias qhov
muaj 1/4 khob



COV TAIS DIAV UAS YUAV TSUM MUAJ

Lub tais sib xyaw
Cov khob luj ntsuas
Cov diav luj ntsuas
Rab diav los rab ntxeev
Daim ci qhob noom
Daim ntauvv tsis khub los
yog ntauvv pej chum



KHOOM SIIV UAS YUAV TSUM MUAJ

Lub qhov cub

COV TAUM MOG NTSIM MUAB CI



Tej zaum qhov qhob noom noj no qab ntsev, tiam sis tsis tshua muaj ntsev ntau!
Vim siv cov txuj lom uas yog hmoov thiaj tsis muaj ntsev ntau.
Muaj ntau hom qab thiab txuj lom uas zoo siv rau ntawv ua mov no!

KHOOM SiV



2 poom muaj 15 oos chickpea (garbanzo beans)
los yog 4 khob chickpea siav lawm

1 Diav roj txiv ntseej

½ diav me paprika

1/2 diav me ntsev

1/2 diav me hmoov qej

1/8 diav me cayenne pepper



COV LUS QHIA

1. Muab lub qhov cub rauv taws kom kub li 375°F.
2. Muab cov taum mog chickpea yang thiab lim. Muab tso rau ntawm cov ntawv so thiab maj mam chwv kom nqus tau tag nrho cov dej seem tshuav.
3. Muab ntawv tsis khub los yog ntawv pej chum tso rau hauv daim ci qhob noom. Muab cov taum mog tso rau hauv daim ci qhob noom.
4. Ci cov taum mog chickpea no hauv qhov cub tau 45-60 feeb, los yog txog thaum cov taum mog ua nkij nkawj thaum noj. Muab do txhua 10 feeb kom thiaj ua nkij nkawj zog.
5. Thaum cov taum mog tseem kub, nchuav cov roj txiv ntseej thiab cov txuj lom rau saud thiab muab xyaw zoo.
6. Noj thaum kub los yog thaum kub li lub hoob ntawd.
7. Ntim tau hauv thawv tsis pub cua nkag tau 4 hnuv.

COV LUS SAU:

Kom thiaj tsis ntsim pes tsawg, siv 1 Diav roj txiv ntseej, 1 diav me hmoov qej thiab 1/2 diav me ntsev.



**SIV COV TXUJ LOM
UAS KOJ XI'S KOM
THIAJ QAB TXAWV**



SIJ HAWM NPAJ

5 feeb



SIJ HAWM CI

20 feeb



YUAV TSiM PES TSAWG

10 qhov



COV TAIS DIAV UAS

YUAV TSiM MUAJ

Lub tais sib xyaw
Lub log cam
Rab riam
Cov ntauv so los yog lub
tshuab xyaw zaub ntsuab
Cov diav luj ntsuas
Rab diav los rab ntxeev
Daim ci qhob noom
Ntauv tsis khub



**KHOOM SIV
UAS YUAV TSiM MUAJ**

Lub qhov cub los yog lub
tshuab cua kub air fryer



COV ZAUB KALE MUAB Ci

Qhov khoom noj qab no theej tau cov qos ci thiab yuav kom koj xav noj ntxiv!
Qhov khoom noj muaj fiber, khoom txhawb cev, vitamees A, B, C,
potassium, thiab calcium uas cov qos ci tsis muaj. Noj ntau npaum li koj xav!

KHOOM SiV

1/2 pob zaub nplooj kale (ncua li 30 daim nplooj)

2 diav me roj txiv ntseej

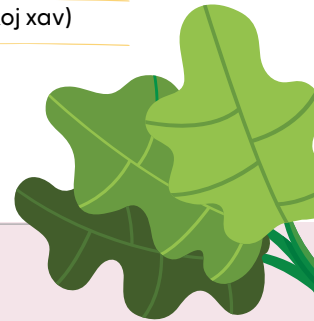
1/2 diav me hmoov qej

1/2 diav me paprika

1/4 diav me ntsev

1/4 diav me hwj txob

1/8 diav me cayenene pepper (yog koj xav)



COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Muab lub qhov cub rauv taws kom kub li 300°F.
3. Tshem cov kav nplooj. Cov nplooj loj los muab ntuaq kom thiaj me txaus noj
4. Muab ntxuav thiab siv daim ntawv zo los yog lub tshuab xyaw zaub ntsuab kom cov nplooj qhuav. Tso cov nplooj rau hauv lub tais sib xyaw.
5. Ntxiv cov roj txiv ntseej thiab cov txuj lom rau hauv lub tais. Maj mam muab sib tov txog thaum cov nplooj lo txuj lom tag lawm.
6. Muab cov nplooj tso ntawm daim ci qhob noom uas muaj ntawv tsis khub tso haud lawm. Tso cov nplooj kom txhob sib tshooj. (Tej zaum koj yuav tsum ua ob zaug kom thiaj ci tau tag nrho cov nplooj).
7. Ci cov nplooj tau 10 feeb ces muab daim ci kiv. Ci ntxiv tau 5-7 feeb los yog txog thaum cov nplooj ua nkij nkawj thaum noj.
8. Thaum cov nplooj qhuav tag lawm, muab rho ntawm lub qhov cub thiab cia txias tau 3 feeb.
9. Noj ua ib qho khoom ua si los yog tso rau saum zaub ntsuab kom thiaj muaj me ntsis ib qho nkij nkawj thaum noj.

COV LUS SAU:

Qhov khoom noj qab no theej tau cov qos ci thiab sawv daws yeej yuav xis! Yog koj tsis muaj zaub ntsuab kale, tej zaum siv zaub collards los yog swiss chard kom ua qhov khoom noj no.

TEJ PLUAS ME UAS SAI & YOOJ YIM



MUAB COV TXIV LAUM
HUAB XEEB TSO RAU
SAUD KOM THIAJ UA NKIJ
NKAWJ THAUM NOJ



SIJ HAWM NPAJ

5 feeb



SIJ HAWM CI

5 feeb



YUAV TSiM PES TSAWG

3 qho noj



COV TAIS DIAV UAS

YUAV TSiM MUAJ

Lub yias loj
Lub log cam
Rab riam
Cov khob luj ntsuas
Cov diav luj ntsuas



KHOOM SiV

UAS YUAV TSiM MUAJ

Lub qhov cub, lub yias fai
fab, los yog lub phaj kub

ZAUB BOK CHOY QAB

Sim ntawv ua mov no nrog baby bok choy los yog bok choy uas ib txwm noj. Peb nyiam baby bok choy vim ua mov luv zog thiab muaj qhov qab zoo zog!



KHOOM Siv

1 1/2 Diav roj txiv ntseej (canola los roj zaub)

2 diav me qej, tsuav mos

1 phaus Baby Bok Choy

1 Diav kua soy sauce



1/2 diav me piam thaj dawb

1/4 khob kua

Ntsev thiab hwj txob raws li xis, ib qho me me xwb

COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Rauv taws rau lub yias kom kub thasmasdas. Tso cov roj rau haud thiab kub txog thaum tuaj npuas.
3. Ntxiv qej thiab muab tov tau 30 chib.
4. Ntxiv cov Bok Choy thiab ci tau 30 chib.
5. Ntxiv cov kua soy sauce thiab piam thaj rau lub yias. Nchuav ib co ntsev thiab hwj txob thiab ci tau 1 feeb ntxiv.
6. Hliv cov kua rau hauv lub yias. Muab khwb thiab cia nws hau tau 3 feeb, los yog txog thaum cov nplooj Bok Choy ntsuab xiab thiab cov kav nplooj ib nyuag muag zog.
7. Tshem ntawm lub qhov cub.

COV LUS SAU: Kom thiaj qab zog, nchuav ib co kua sesame oil ua ntej noj.
Koj theej tau cov kua rau dej rau hauv kauj raum 6.



SiJ HAWM NPAJ

10 feeb



SiJ HAWM Ci

Tsis tas ci hlo li



YUAV TSIM PES TSAWG

7 qho noj



COV TAIS DIAV UAS

YUAV TSUM MUAJ

Lub log cam
Rab riam ntse
Cov khob luj ntsuas
Cov diav luj ntsuas
Lub tais sib xyaw loj
Rab diav los rab ntxeev



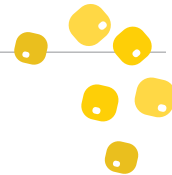
KHOOM SiV
UAS YUAV TSUM MUAJ

Lub tub yees

ZAUB XALAV MUAJ POB KWS THIAB DiB



Txuj lom thiab red wine vinegar ua kom cov zaub no qab heev rau hauv ntawv ua mov no. Noj ua ib qho noj me nrog puas mov uas koj xis tshaj. Ntxiv txuj lom ntxiv kom qab raws li koj xis xws li Tajin, kua soy sauce, kua txiv qaub, thiab ntxiv.

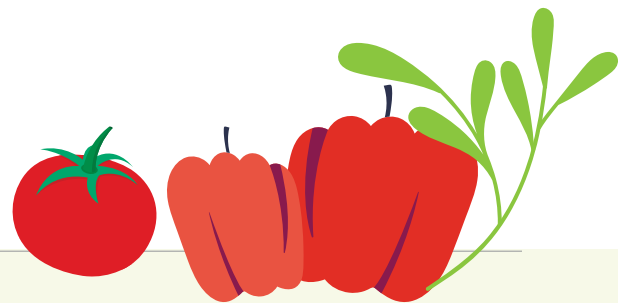


KHOOM SiV

1 khob dib, muab txhoov, tsis tau tev
1 poom pob xws, muab lim lawm
1 khob txiv lws suav cherry, muab txhoov
1/2 khob kua txob liab, muab txhoov
1/2 khob kua txob xim kab ntxwv los xim daj, muab txhoov



2 Diav red wine vinegar
1/2 diav me hmoov qej
1/2 diav cumin
1/4 khob zaub txhwb ntshiab, muab txhoov
(los sis 1/4 diav me qhuav)
Ib qho hwj txob me ntsis raws li koj xis



COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Muab tag nrho cov khoom noj sib xyaw zoo zoo rau hauv lub tais sib xyaw.
3. Noj thaum txias, muab cov seem tshuav tso hauv tub yees hauv ib lub thawv muaj hau. Tseg tau 7 hnuv tau.

COV LUS SAU: Noj ntxuag cov tortilla chip los yog noj ua ib qho taco los tau!

TEJ PLUAS ME UAS SAI & YOOJ YIM



SiJ HAWM NPAJ

10 feeb



SiJ HAWM Ci

15 feeb



YUAV TSIM PES TSAWG

4 qho noj



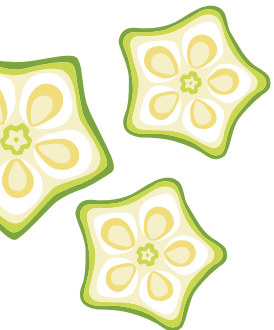
COV TAIS DiAV UAS YUAV TSUM MUAJ

Lub tais sib xyaw
Lub log cam
Rab riam
Lub khob luj ntsuas
Rab diav luj ntsuas
Rab diav los rab ntkeev
Daim ci qhob noom
Ntawv tsis khub



KHOOM SiV UAS YUAV TSUM MUAJ

Lub qhov cub



Zaub Okra Muab Ci

Okra yog ib hom zaub ua nkij nkawj thaum noj uas muaj magnesium, folate, fiber, vitamees C thiab vitamees A. Daim ntawv ua mov no yooj yim, yug cev, thiab yog ib qho noj me me zoo.

KHOOM Siv

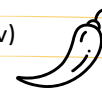
1 phaus zaub okra ntshiab

2 Diav roj txiv ntseej

1 diav me

Rau ntsev raws li koj xis

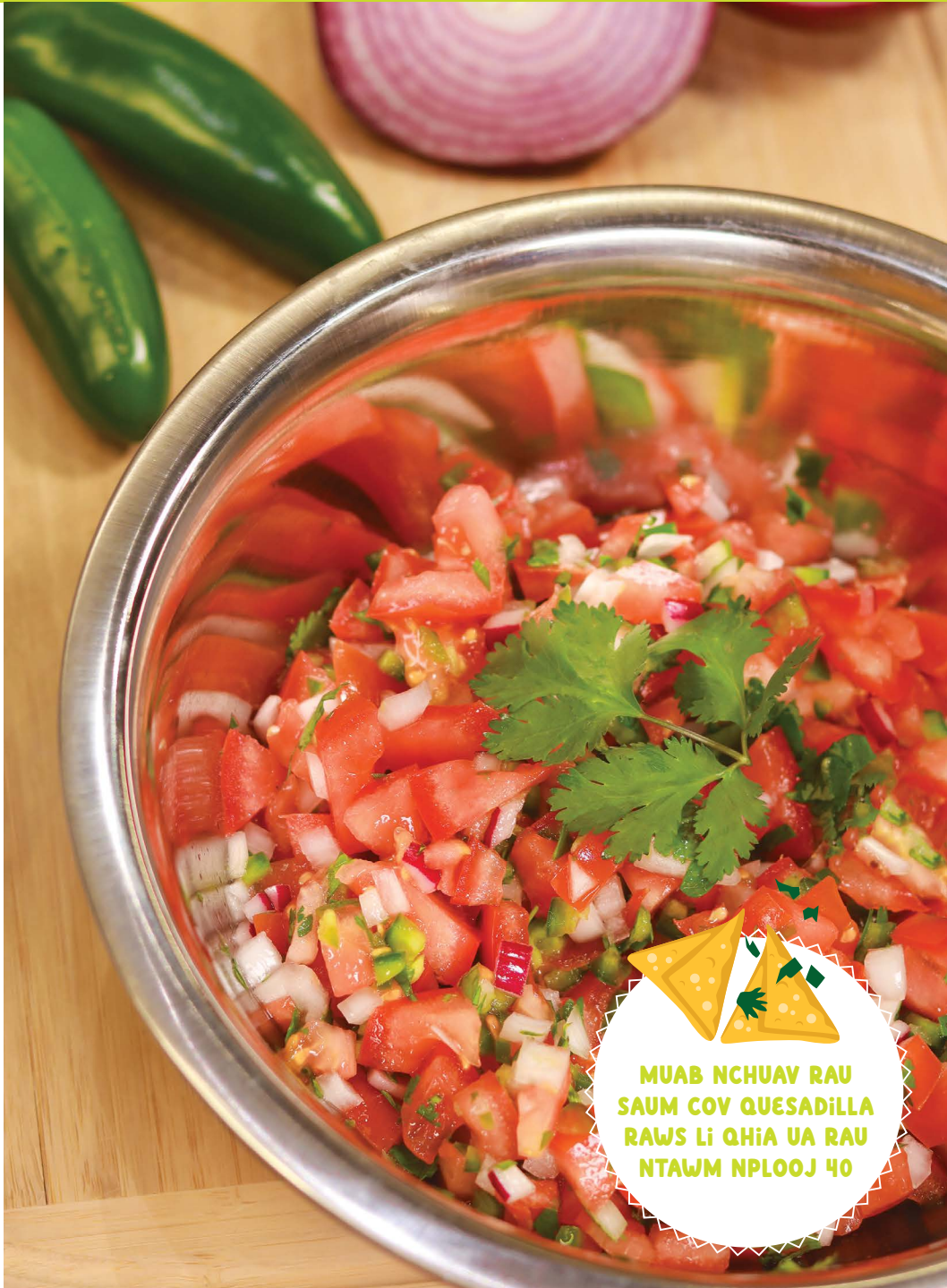
1b qho cayenne pepper (yog koj xav)



COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Muab lub qhov cub rauv taws kom kub li 450°F.
3. Yaug cov zaub okra, ces muab so nrog ib daim ntawv so.
4. Txiav cov ntsis zaub okra.
5. Muab zaub okra txiav kom ntev li 1/2 nti los 3/4 nti.
6. Muab cov zaub okra tso ntawm daim ci qhob noom uas muaj ntawv tsis khub. Tso kom txhob sib tshooj.
7. Xyaw cov roj txiv ntseej, paprika, ntsev, thiab ib qho cayenne pepper me me. Muab nchuav rau saud.
8. Ci cov zaub okra tau 15 feeb. Zaub okra yuav tau xim av tuaj thiab mos muag.
9. Noj thiab xis!

COV LUS SAU: Sim seb cov txuj lom uas koj xis tshaj yuav kom cov zaub okra qab li cas.



**MUAB NCHUAV RAU
SAUM COV QUESADILLA
RAWS LI QHIA UA RAU
NTAWM NPLOOJ 40**



SIJ HAWM NPAJ

25 feeb



SIJ HAWM CI

Tsis tas ci hlo li



TSIM PES TSAWG

6 qhov mov (nyias qhov
muaj 1/2 khob)



COV TAIS DIAV UAS

YUAV TSUM MUAJ

Lub tais sib xyaw
Lub log cam
Rab riam
Cov khob luj ntsuas
Cov diav luj ntsuas



**KHOOM SIY
UAS YUAV TSUM MUAJ**

Lub tub yees

TXIV LWS SUAV NTXUAG TXUJ LOM

Txiv lws suav tshiab nrog kua txob jalapeño, zaub txhwb, dos, thiab txiv qaub ua kom plus mov no sib thiab yooj yim noj tag nrho lub xyoo. Noj ntxuag nqaij qaib thiab mov ua ib plus mov tiav lawm.

KHOOM SiV

3 lub txiv lws suav loj

1 lub dos me, muab txhoov

1/4 khob zaub txhwb ntshiab, txhoov
(los yog 2 Diav zaub txhwb qhuav)

3 lub kua txob jalapeño, tshem cov noob thiab



txhoov zoo zoo

2 clove qej, muab tsuav mos mos

1/4 diav me ntsev

1 lub txiv qaub, muab nyem



COV LUS QHIA

1. Nyob rau hauv lub tais, muab tag nrho cov khoom noj tso thiab muab sib xyaw zoo zoo.
2. Noj tas sim ntawd los yog muab tseg hauv thawv yas los thawv iav tsis ntev tshaj 3 hnub.



COV LUS SAU: Pico de Gallo, kuj muab hu ua "kua txiv lws suav tshiab" rau hauv Mev Teb, los siv tau muab chip los ntsw, nchuav rau saum zaub xalav, los yog nchuav rau saum nqaij qaib los ntses. Daim ntawv ua mov yooj yim no tsuas siv lub log cam, rab riam, lub tais, thiab cov khoom luj ntsuas xwb.

TEJ PLUAS ME UAS SAI & YOOJ YIM



SIJ HAWM NPAJ

15 feeb



SIJ HAWM CI

40 feeb



YUAV TSIJ PES TSAWG

4 qho noj



COV TAIS DIAV

Lub yias loj
Rab riam ntse
Lub tais sib xyaw
Rab ntseev los rab diav
Cov khob luj ntsuas
Cov diav luj ntsuas
Lub log cam
Lub vab tshaus



KHOOM SIJ UAS YUAV TSIJ MUAJ

Lub qhov cub, lub yias fai
fab, los yog lub phaj kub



COV ZAUB NTSUAB

Daim ntawv ua mov no muab 3 qho zaub ntsuab xyaw nrog txuj lom kom thiaj qab heev thiab yug tau cev zoo. Ntxiv ib co txiv laum almond los walnut kom ua nkij nkawj thaum noj!

KHOOM Siv

2 phaus zaub ntsuab (collard, turnip, thiab mustard)

2 diav me roj txiv ntseej (los sis canola los zaub roj)

1 lub dos muab txhoov

2 lub kua txob jalapeño, tshem cov noob

thiab muab txhoov

2 Diav qej, tsuav mos mos



2/3 khob kua zaub los kua nqaij qaib

3 Diav apple cider vinegar

1 Diav piam thaj xim av

COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Yaug cov zaub ntsuab Tshem cov kav nplooj thiab ntuag los txhoov cov nplooj kom ntev li 1-2 nti. Muab tso ntawm ib sab.
3. Rauv taws rau lub yias thiab tso roj rau haud.
4. Ntxiv cov dos, qej thiab kua txob jalapeño rau lub yias thiab ci txog thaum muag tuaj - kwv li 3 los 4 feeb.
5. Ntxiv cov kua, apple cider vinegar thiab piam thaj. Muab lub qhov cub hloov kom qis kom ua npuas me ntsis.
6. Muab tov txog thaum piam thaj yaj lawm - kwv li 1 feeb.
7. Muab lub qhov cub qis thiab do cov zaub ntsuab.
8. Muab khwb thiab cia nws ua npuas, ib sij do txog thaum muag tau 12 mus rau 15 feeb.
9. Noj tas sim ntawd.



COV LUS SAU: Yog koj tsis muaj apple cider vinegar, los siv distilled white vinegar los theej tau!

COV PLUAS MOV YUG CEV



SIJ HAWM NPAJ

15 feeb



SIJ HAWM CI

10 feeb



YUAV TSiM PES TSAWG

4 qho noj



COV DiAV TAIG UAS

YUAV TSUM MUAJ

Lub log cam

Rab riam

Cov khob luj ntsuas

Cov diav luj ntsuas

Lub tshuab qhib poom

Lub yias



KHOOM SiV UAS YUAV

TSUM MUAJ

Lub qhov cub, lub yias fai


fab, los yog lub phab kub




UA COV QUESADILLA KOJ TUS KHEEJ

Muaj dab tsi zoo dua Hmo Noj Taco? Hnub Quesadilla! Pluas mov sai no los yooj yim npaj thaum siv cov zaub xws li nceb, zaub ntsuab spinach, txiv avocado, zaub xwb kuab, taub xwb kuab, los yog lwm yam zaub los nqaij uas koj xis.

KHOOM SiV

- 1 khob kua txob liab txhoov
- 1 khob kua txob xim kab ntxwv txhoov
- 1 khob taum dub hauv poom, muaj ntsev tsawg
- 1 poom pob kws, muaj ntsev tsawg
- 1 lub kua txog jalapeno, rho cov 
- noob thiab muab txhoov

- 1 tug dos
- 2 khob tshij mozzarella, Monterrey jack, los yog 
- Sharp Cheddar uas tsuav mos
- 8 daim tortilla

COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Tsuag roj rau lub yias loj.
3. Rauv taws kom kub thasmasdas ces tso ib daim tortilla rau hauv lub yias ces nchuav tshij, taum, kua txog, pob kws, dos ces nchuav tshij ntxiv thiab ib daim tortilla ntxiv.
4. Muab ci txog thaum cov tshij yaj tag thiab cov tortilla ua nkij nkawj thiab daj tuaj, kwv yees li 4 feeb rau nyias sab.
5. Rov qab ua dua txog thaum ci tag nrho cov quesadilla lawm.



COV LUS SAU: Tej zaum yuav tau ntxiv nqaij qaib los yog lwm yam nqaij!



SiJ HAWM NPAJ

15 feeb



SiJ HAWM Ci

15 feeb



YUAV TSIM PES TSAWG

4 qho noj



COV DiAV TAig UAS

YUAV TSUM MUAJ

(2) daim ci qhob noom

Lub riam ntse

Lub log cam

Lub yias loj

Lub khob luj ntsuas

Cov diav luj ntsuas



KHOOM SiV UAS YUAV

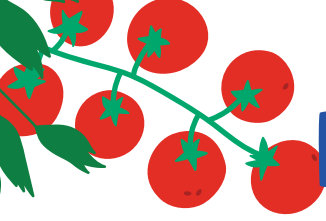
TSUM MUAJ

Lub qhov cub, lub yias fai

fab, los yog lub phab kub

Lub qhov txos los yog lub

tshuab cua kub



PIZZA RAU TUS KHEEJ

Yav tom ntej thaum koj xav noj pizza, zaum no koj thiaj tsis tas tu siab thaum hais tias "aws!" rau lub pizza rau tus kheej no. Cov tortilla pias dawb zom no ua kom cov nlem nkij nkawj, uas zoo pleev nrog kua txiv lws suav, tshij thiab ntau hom zaub ntshiab.

KHOOM Siv

4 daim tortilla pias dawb zom (luaj li 6 nti)

1/2 diav me roj txiv ntseej



2 khob nceb muab hlais (hom khawm dawb los yog baby Portobello) 1 lub kua txob ntsuab (muab hlais nyias, kwv li 1 khob)

1 lub dos liab (hlais nyias, kwv li 1 khob)

2 diav me qej tsuav me me

1/2 khob kua txiv lws suav

1/2 khob tshij mozzarella muab tsuav

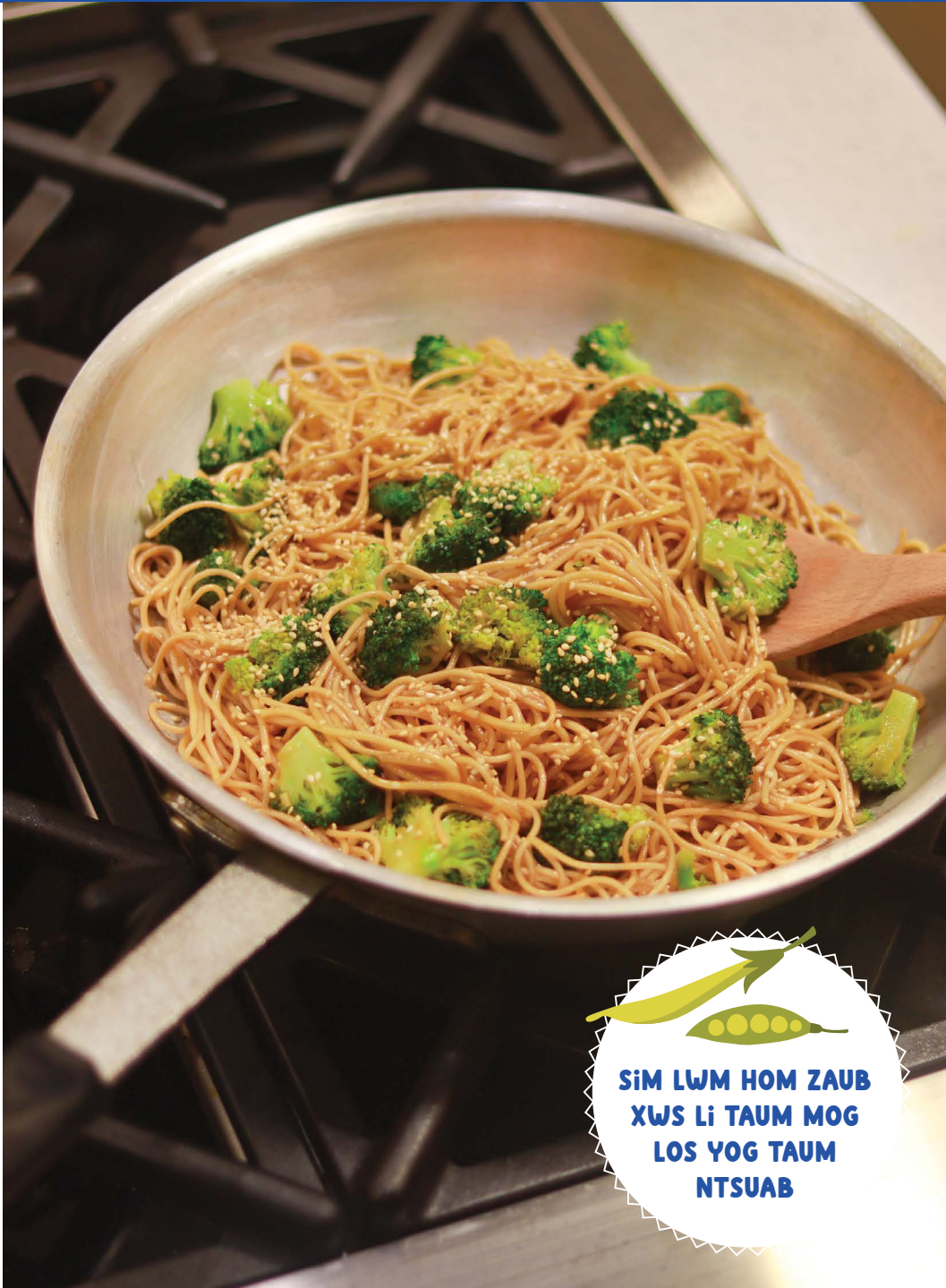
2 diav me tshij Parmesan muab tsuav



COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Muab lub qhov cub rauv taws kom kub li 400°F.
3. Tso cov tortilla rau hauv 2 daim ci qhob noom. Muab ci tau 10 feeb, es mam li muab cov tortilla ntxeev tom qab dhau 5 feeb.
4. Thaum tab tom ci ntawd, rauv taws rau lub yias thiab hliv cov roj rau haud. Ntxiv cov nceb, cov kua txob, cov dos, thiab cov qej. Ci tau 10 feeb los yog txog thaum tag nrho cov zaub mos muag. Muab tso ntawm ib sab.
5. Pleev 2 Diav kua txiv lws suav, 1/4 khob zaub sib xyaw, 2 Diav tshij mozzarella thiab 1/2 diav me tshij Parmesan; rov qab ua li ntawd nrog cov tortilla thiab cov khoom tso rau saud.
6. Muab cov pizza txav mus rau daim ci qhob noom.
7. Ci tau 10 feeb los yog txog thaum cov tshij yaj tag lawm thiab cov tortilla daj tuaj.

COV LUS SAU: Siv tshij tsis muaj rog los yog taum rov qab kib kom qab txawv. Ntxiv cov zaub uas koj xis kom thiaj yog koj li kiag!




**SIM LWM HOM ZAUB
XWS LI TAUM MOG
LOS YOG TAUM
NTSUB**



SiJ HAWM NPAJ

10 feeb



SiJ HAWM Ci

30 feeb



YUAV TSIM PES TSAWG

8 khob



COV DIAV TAIG UAS

YUAV TSUM MUAJ

Lub lauj kaub loj

Lub yias me

Lub yias loj

Lub tais me

Lub vab tshaus

Cov khob luj ntsuas

Cov diav luj ntsuas

Rab riam ntse

Lub log cam



KHOOM SiV UAS YUAV

TSUM MUAJ

Lub qhov cub, lub yias fai

fab, los yog lub phab kub

ZAUB PAJ NTSUAB NROG NOODLE

Pluas mov ntshiab thiab qab no yog ib pluas sai thiab qab uas siv li 30 feeb ua txawm ua hmo twg ntawm ib lub lim tiam. Ntxiv nqaij los tsis ntxiv nqaij los tau - nqaij nyuj txhoov los yog noob/txiv laum huab xeeb tag nrho tej no zoo ntxiv!

KHOOM Siv

8 oos noodle whole-wheat nyias spaghetti

1 Diav noob sesame

1 Diav piam thaj

2 Diav kua soy sauce muaj ntsev tsawg

2 Diav vinegar (sim hom rice los cider)

1/4 khob roj zaub

1 1/2 khob zaub paj ntsuab uas muab txiav kom zoo
noj (ntshiab los txias khov nkoog los tau)



3 clove qej tsuav mos los yog 3/4 diav me hmoov qej

COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Muab cov noodle hau raws li pob noodle qhia. Muab tso ntawm ib sab.
3. Thaum cov noodle tseem tab tom hau, ci cov noob sesame rau hauv lub yias me. Muab do ntau txog thaum cov noob xim av tuaj.
4. Rau hauv lub tais me, muab cov piam thaj, cov kua soy sauce thiab vinegar los sib xyaw ua ke. Muab tso ntawm ib sab.
5. Rauv taws rau lub yias loj thiab tso cov roj rau hauv (300°F rau lub yias fai fab) Ntxiv cov zaub paj ntsuab thiab ci tau 3-4 feeb. Ntxiv qej thiab ci txog thaum cov zaub paj ntsuab mos muag.
6. Ntxiv cov noodle uas lim tag thiab cov kua muaj soy sauce thiab muab tag nrho sib xyaw zoo. Nchuav cov noob sesame ci lawm rau saud.
7. Muab cov seem tshuav uas tsis tau noj tso hauv tub yees ua ntej dhau 2 teev.

KOM TAU PROTEIN NTXIV

1. Siv cov tofu muab txiav, 1 1/2 khob nqaij qaib txiav lawm, los yog ib poom taum garbanzo uas yang lawm.

2. Ntxiv rau lub yias nyob rau hauv kauj ruam thib 5.



COV LUS SAU: Kom haj yam qab: cov hmoov kua txob liab, cov dos ntsuab muab hlais, thiab ib diav me sesame oil. Sim ib qho los tag nrho cov no los tau.

Kom pluas mov muaj kua ntau zog, thaum npaj cov kua nrog soy sauce ces ua ob npaug.

COV PLUAS MOV YUG CEV



SiJ HAWM NPAJ

15 feeb



SiJ HAWM Ci

40 feeb



YUAV TSIm PES TSAWG

6 qho noj



COV DiAV TAIG UAS

YUAV TSUM MUAJ

Lub lauj kaub loj
Cov khob luj ntsuas
Lub log cam
Rab ntseev los rab diav
Cov diav luj ntsuas
Rab riam ntse
Lub tshuab qhib poom



KHOOM SiV

UAS YUAV TSUM MUAJ

Lub qhov cub, lub yias fai
fab, los yog lub phaj kub

KUA ZAUB

Kua zaub zoo nkauj thiab qab heev no zoo noj thaum no los yog thaum sov los xij. Noj ntxuag quinoa, mov, los yog lwm hom nplej kom kua zaub no muaj khoom noj rau haud.

KHOOM SiV

1 diav me roj zaub

1 lub dos me, txiav lawm

2 clove qej, tsuav mos

2 lub qos qab zib los yog 1 lub taub xwb kuab
butternut, muab txiav kom luaj li 2 nti

1/2 khob zaub ntsuab collard los yog kale, ib pob
me muab txiav kom zoo noj



14oos kua txiv maj phaub

2 khob kua zaub

1 Diav soy sauce muaj ntsev tsawg

Cov hmoov kua txob liab raws li koj xis

1 lub txiv qaub, muab nyem

COV LUS QHIA

1. Nyob rau hauv lub lauj kaub loj, muab cov roj thiab ci cov dos thiab qej tau 2 feeb
2. Ntxiv cov qos qab zib, cov zaub ntsuab, cov kua txiv maj phaub, cov kua, cov kua soy sauce, thiab

cov hmoov kua txob liab. Cia nws hau tau 20 feeb, tej lub sij hawm maub do. Nyem ib lub txiv qaub rau saum puas mov ua ntej yuav noj. Ntxiv khoom zoo nkauj xws li zaub txhwb, txuj lom basil, los yog dos ntsuab raws li koj xav.

KOM TAU PROTEIN NTXIV

1. Ntxiv 1 phaus ntses, cw los yog nqaij qaib los yog ib poom taum garbanzo 10 oos
2. Muab cov ntses hlais ua tej thooj loj los yog cov nqaij qaib muab hlais me. Cia cov cw nyob nws

tiam sis muab cov tawv tev thiab tshem cov hlab ntsha. Muab cov taum lim lawm.

3. Thaum cov zaub mos muag lawm, ntxiv cov nqaij protein rau lub lauj kaub. Muab lub hau los khwb thiab cia nws hau tau 7-10 feeb, los yog txog thaum cov nqaij siav tag lawm.

COV LUS SAU: Ntxiv nqaij qaib los yog hom protein uas koj xis rau puas mov no kom thiaj haj yam yug cev!





SIJ HAWM NPAJ

20 feeb



SIJ HAWM Ci

15 feeb



YUAV TSiM PES TSAWG

48 qhob noom cookie



COV TAIS DIAV UAS YUAV TSUM MUAJ

Lub tais sib xyaw loj
Lub tais sib xyaw loj hauj sim
Daim ci qhob noom
Cov khob luj ntsuas
Cov diav luj ntsuas
Rab ntxeev los yog diav ntoo
Rab diav
Rab tsuav



KHOOM SiV UAS YUAV TSUM MUAJ

Lub qhov cub

COV QHOB NOOM COOKIE MUAJ ZAUB NTUG HAUV PAUS

Cov cookie muaj zaub ntug hauv paus no qab ib yam li ncuav qab zib muaj zaub ntug hauv paus uas koj paub thiab xis lawm tiam sis cov cookie no yug cev txaus es thiaj zoo noj ua tshais - los yog pluas mov los xij!

KHOOM Siv

| |
|--------------------------------|
| 1/2 khob piam thaj xim av |
| 1/2 khob piam thaj |
| 1/2 khob roj zaub |
| 1/2 khob txiv av paum muab zom |
| 2 lub qe |
| 1 rab diav me vanilla |
| 1 khob pias dawb zom |
| 1 khob pias daj zom |
| 1 rab diav me baking soda |



| |
|--|
| 1 diav me baking powder |
| 1/4 diav me ntsev |
| 1 diav me cinnamon |
| 1/2 nutmeg |
| 1/2 diav me qhiav zom mos mos |
| 2 khob old fashioned rolled oats |
| 1 1/2 khob zaub ntug hauv paus uas muab tsuav mos mos (kab li 3 tug zaub ntug hauv paus loj) |
| 1 khob txiv hmab qhuav (los yog lwm hom txiv qhuav) |



COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Muab lub qhov cub rauv taws kom kub li 350°F. Muab mentsis roj pleev ib daim ci qhob noom lossis muab cov ntawv ci qhob noom tso rau saud.
3. Nyob rau hauv ib lub tais loj, xyaw cov piam thaj dawb thiab xim av, cov roj zaub, cov av paum muab zom, cov qe, thiab vanilla ua ke. Muab sib xyaw zoo zoo.
4. Nyob rau hauv lwm lub tais, muab cov khoom qhuav sib xyaw ua ke.
5. Muab cov khoom qhuav thiab cov ntub sib xyaw ua ke. Muab cov zaub ntug hauv paus thiab txiv hmab qhuav xyaw rau haud.
6. Xuas diav los hais cov txoom puab rau ntawm daim ci qhob noom.
7. Muab ci 12 mus txog 15 feeb txog thaum daj tuaj.
8. Muab ntim rau hauv lub thawv tsis pub cua nkaq.



COV LUS SAU: Muab cov txoom nyem rau hauv lub tais, tsis tas muab puab, es thiaj yog ib qho qhob noom qab!



SIJ HAWM NPAJ

15 feeb



SIJ HAWM CI

30-45 feeb



YUAV TSIM PES TSAWG

3 khob



COV TAIS DIAV UAS YUAV TSUM MUAJ

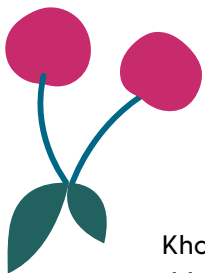
Lub tais sib xyaw loj
Lub tais sib xyaw loj hauj sim
Daim ci qhob noom luaj li 8x8in
Cov khob luj ntsuas
Cov diav luj ntsuas
Rab ntxeev los yog diav
Lub tais uas zoo rhaub



KHOOM SI V UAS YUAV TSUM MUAJ

Lub Tshuab Rhaub Mov
Lub Qhov Cub
Lub Tub Yeas


KOJ KUJ THEEJ TAU
LWM COV TXIV UAS
KOJ XI-SAI B COV
LUS SAU.



TXIV CHERRY NTXUAG NPLEJ OAT

Khoom qab Txiv Cherry Ntxuag Nplej Oat no yog qhov uas koj npau suav txog thaum lub caij ntuj sov! Muab ntim nrog cov txiv cherry uas qab zib los yog qaub me ntsis, thiab muab ib qho qab zib tso rau saud, qhov qhob noom sai thiab yooj yim ua yuav ua kom txhua tus xav noj!



KHOOM Siv

1/4 khob piam thaj

1 Diav cornstarch

4 khob txiv cherry muab lub noob tshem tawm (tshiab, khov, los yog ntim hauv poom los xij)



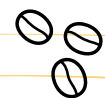
1/2 diav me vanilla

2/3 khob pias daj zom

2/3 khob nplej oat

3 Diav piam thaj xim av ntim

3 Diav mis nyuj butter uas yaj lawm



COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Muab lub qhov cub rauv taws kom kub li 350°F.
3. Muab cov piam thaj thiab cornstarch sib xyaw ua ke rau hauv lub tais sib xyaw loj. Ntxiv cov txiv cherry thiab kua vanilla. Muab sib xyaw zoo zoo.
4. Hliv cov txoom no rau hauv ib daim ci qhob noom luaj li 8x8in.
5. Nyob rau hauv lub tais loj hauj sim, muab cov pias dawb zom, cov nplej oat, thiab cov piam thaj xim av sib xyaw ua ke. Ntxiv cov mis nyuj butter uas yaj lawm thiab xyaw txog thaum cov txoom ntshib me ntsis thiab muaj pob me ntsis.
6. Muab cov nplej oat nchuav rau saum cov txoom txiv.
7. Muab ci 30 mus txog 45 feeb, los yog txog thaum cov kua txiv tuaj npuas thiab cov nplej oat rau saud daj tuaj.
8. Muab cov qhob noom seem tshuav uas tsis tau noj tso hauv tub yees ua ntej dhau 2 teev.

COV LUS SAU: Tsis muaj txiv cherry qaub lov? Theej lwm lub txiv xws li txiv xiav los txiv apricot, txiv duaj los txiv nkhabw los tau. Txo cov piam thaj dawb (nyob kauj ruam thib 2) npaum li 1 los 2 diav.



SIJ HAWM NPAJ

10 feeb



SIJ HAWM UA

1b hmo ntuj



YUAV TSiM PES TSAWG

6 qhov qhob noom (5oos)



**COV TAIG DiAV UAS
YUAV TSiM MUAJ**

Lub tais sib xyaw loj hauj sim

Rab ntxeev

Cov khob luj ntsuas



**KHOOM SiV UAS YUAV
TSiM MUAJ**

Lub txias nkoog

COV TXIV TXIAS KHOV NKOOG & COV QHOB NOOM YOGURT

Cov qhob noom txias khov nkoog no muaj peb qho ua xwb - kua txiv, txiv thiab yogurt.
Cov khoom siv yuav tsim ib qho qab zib pab laj siab thiab zoo khaws cia tau ntau hnuh!

KHOOM SiV

COV QHOB NOOM NTAWM POV TXWV

1 khob txiv puv luj tsuam lawm

1 khob yogurt vanilla

6 oos kua txiv kab ntxwv muaj zog txias khov nkoog (yaj lawm)

COV QHOB NOOM MUAJ TXIV QAB

2 1/2 khob txiv pos nphuab (txias khov nkoog, yaj los xij)

1 khob yogurt vanilla



COV LUS QHIA

1. Siv dej thiab xub npus los ntxuav koj tes.
2. Muab cov khoom sib xyaw rau hauv lub tais sib xyaws loj hauj sim.
3. Muab cov khob ntawv sib kem.
4. Muab tso hauv lub txias nkoog tau li 60 feeb los yog txog thaum tsis yog dej tsis yog khov.
5. Ntxig ib tug pas ntoo rau hauv cov txiv khov nruab plawv txog thaum nruab nrab.
6. Muab tso hauv lub txias nkoog txog thaum khov lawm tau 4 teev los yog txog thaum tag kis.
7. Tev cov khob ntawv ua ntej koj noj cov txiv txias khov nkoog qab zib.

COV LUS SAU: *Siv lwm lub txiv los yog kua txiv kom thiaj qab txawv!

Cov Ntawv Ua Mov Sai & Yooj Yim



Noj Gab Haus Huv & Noj Gab Nyob Zoo



HUNGER TASK FORCE

DAWB & RAU ZEJ ZOG

Koj cov zaub mov uas xis tshaj plawsi!

