

Daim Ntawv Qhia Khoom Ua Zaub Mov Noj Los Txhawb Zog (lo sis koj noj kom nyob qab nyob zoo): Zaub Ntug Hauv Paus (beet) thaib Txiv Kab Ntxwv Xa Lav

KHOOM YAM SIV UA NOJ

4 Beet (zaub ntug hauv paus),
chais thiab suam nyias nyias

1 ½ txiv kab ntxwv, muab tev
thiab hlais ua plaub yas ces mam
muab hlais kom nyias nyias.

½ txiv kab ntxwv, muab tso kua.

½ ib lub haus zaub xav lav xim
ntsuab, ntxuav thiab ntais (los
sis 3 khob zaub xa lav xyaw
nrog lawm zaub noj nyoos)

2 diav noj mes roj o liv (roj)

¼ diav noj mes ntsev

1 diav noj loj noob paj noob hlis,
muab cov phlaub thees

NPAJ UA NOJ LI CAS

1. Hauv ib lub luaj kaub nrab,
muab cov zaub ntug hauv paus
(beets) thiab ib qhos dej txij nti tes ces muab lub hau los khwb.
2. Muab hau kom cov zaub ntug hauv paus (beets) muag lawm
(yuav luag txog 10 nasthis)
3. Muab lub lauj kaub tshem ntawm qhov cub ces
cias nu nyom kom txias yav li 10 nasthis.
4. Hauv ib lub tais loj, muab cov roj, quas txiv
kab ntxwv thiab ntsev los sib tov.
5. Muab cov zaub ntug hauv paus (beets),
cov txiv kab ntxwv es suam tau lawm
thiab zuab xa lav los sib xyaw hauv lub
tais loj rau cov roj thiab txiv kab ntxwv.
6. Muab cov noob paj noob hli los xyaw rau
ces noj tam sib ntawv.

**Npaj ua tau txhij yav li 25
nasthis. Txaus 2 Tug Tib
Neeg noj.**



Khoom noj khoom haus zoo los txhawb cev luj ua ib pluag - (ib pluag yog 2.5 khob)

Ntsig txog qhov sov haus tib neeg lub cev (kav lau lis) 180, suab thaj ua lub cev sib los txhawb zog (kav npaus hajj des) 27g, ib hom tshauj nyob hauv zaub los pab tu cov nplab nyug (nrhais thev lis fais npawm) 6g, ib hom tshauj nyob ntawm nqaij thiab tej cos zaub (phleu thees) 5g, tag nhro cov rog tau muab luj 7g, rog ua khov tau 1g, roj zaub uas muab ua tau khov lawm 0g, ntshav roj 0mg, ntsev 397mg

Kev pab los ntawm USDA SNAP-Ed, ib lub koom haum muaj muab kev pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees. Mus rau CalFreshHealthyLiving.org rau kev qhia us zaub mov noj los txhawb zog.

Daim Ntawv Qhia Khoom Ua Zaub Mov Noj Los Txhawb Zog: Noob taum dawb haub nrog zaub noj ntau yam

KHOOM YAM SIV UA NOJ

1 diav noj mes roj o liv (roj)

1 dos loj suam suam kom me

2 carrots suam suam kom me

1 diav noj mes ntsev

1 diav noj mes oregano, thyme, thiab askiv zaub txhiv theem, tas nrog peb qho zaub yuav tsum tau qhuav lawm

2 poom 15oz. kaus poom noob taum dawb cov ua muaj ntsev tsawg (los sis 3 ½ khob noob taum uas tau siav lawm)

14.5 oz kaus poom txiv lws suab cov ua muaj ntsev tsawg ua tau muab suam tau me lawm

1 quart quas qaib cov ua muaj nstev tsawg

½ ib hau zaub ntsuab nplooj caw caw (kale) los sis ib tes spinach, muab txhem thiab suam suam kom me.



Npaj Ua Tau Txhij yav li
20 nasthis. Txaus 6 Tug
Tib Neeg Noj.

NPAJ UA NOJ LI CAS

1. Rhaub roj o liv (Olive Oil) hauv ib lub luaj kaub
2. Kib cov dos loj thiab carrot txog 5 nasthis
3. Muab cov lwm yam zaub los kib kom cov zaub ntsuab nplooj caw caw (kale) los spinach muag lawm.
4. Siav ces noj thaum sov.

Khoom noj khoom haus zoo los txhawb cev luj ua ib pluag - (ib pluag yog 2.25 khob)

Ntsig txog qhov sov haus tib neeg lub cev (kav lau lis) 255, suab thaj ua lub cev sib los txhawb zog (kav npaus haij des) 43g, ib hom tshauj nyob hauv zaub los pab tu cov nplab nyug (nrhais thev lis fais npawm) 11g, ib hom tshauj nyob ntawm nqaij thiab tej cos zaub (phleu thees) 18g, tag nhro cov rog tau muab luj 2g, rog ua khov tauog, roj zaub uas muab ua tau khov lawmog, ntshav roj omg, ntsev 487mg

Kev pab los ntawm USDA SNAP-Ed, ib lub koom haum muaj muab kev pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees. Mus rau CalFreshHealthyLiving.org rau kev qhia us zaub mov noj los txhawb zog.

Daim Ntawv Qhia Khoom Ua Zaub Mov Noj Los Txhawb Zog (lo sis koj noj qab nyob zoo): California quas txiv hmab txiv ntoo zom

KHOOM YAM SIV UA HAUS

1 khob zaub spinach ua ntim thiab ntxuav taum lawm

½ khob quas txiv kab ntxwv tseem ua yog 100 percent kua

1 lub txiv duaj thau noob thiab hlais ua tej nplais (los sis ½ khob txiv duaj ua twb muab hlais tas thiab khov lawm)

1 khob txiv pos nphuab (strawberry) tshiab los si khov lawm los tau.

1 khob mis nyuj cov ua muaj rog tsawg

NPAJ UA HAUS LI CAS

1. Muab tag nhro cov khoom siv ua haus los sib xyaw hauv ib lub zom zom quas.

2. Zom kom zoo zoo heev.

3. Ua tau tham ces haus.

Npaj Ua Tau Txhij yav lis 5 nasthis. Txaus 2 Tug Tib Neeg Haus.



Khoom noj khoom haus zoo los txhawb cev luj ua ib pluag (10 oz):

Ntsig txog qhov sov haus tib neeg lub cev (kav lau lis) 153, suab thaj ua lub cev sib los txhawb zog (kav npaus haij des) 31g, ib hom tshauj nyob hauv zaub los pab tu cov nplab nyug (nrhais thev lis fais npawm) 4g, ib hom tshauj nyob ntawm nqaj thiab tej cos zaub (phleu thees) 6g, tag nhro cov rog tau muab luj 2g, rog ua khov tauog, roj zaub uas muab ua tau khov lawmog, ntshav roj 6mg, ntsev 69mg

Kev pab los ntawm USDA SNAP-Ed, ib lub koom haum muaj muab kev pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees. Mus rau CalFreshHealthyLiving.org rau kev qhia us zaub mov noj los txhawb zog.



Daim Ntawv Qhia Khoom Ua Zaub Mov Noj Los Txhawb Zog (lo sis koj noj qab nyob zoo): Qos Liab Nrog Noob Taum Dub Burrito

COV KHOOM SIV UA NOJ

2 lub qos liab me, chais thiab suam suam kom me

2 lub kua txob loj (bell pepper), suam suam kom me

1 lub dos nyab laj (onion) suam suam kom me

1 diav noj mes roj o liv (roj)

½ diav noj mes cinnamon

1 diav noj mes cumin

1 poom 15oz. Kaus poom noob taum dub, muab yang thiab lim cov dej tawm (los sis 2 khob noob taum dub ua tau siav lawm)

¼ khob zaub txhwb suam mos mos

10 daim whole wheat tortila (ib hom nplem noj ua muab mog) loj ib yas tes.

2 lub avocado, thau noob thiab hlais ua tej nplais

NPAJ UA NOJ LI CAS

1. Hau cov qos hauv lauj kaub nrog ib nrab ntiv tes
2. Muab haus khwb lauj kaub ces muab hlavv taw tso kom yau mi ntsi, tos kom cov qos muag lawm, hau txog 15 nasthis
3. Hauv ib lub yias kib zaub muab cov roj (olive oil) los rhaub (siv hlavv taw yau mi ntsi) thiab muab kua txob, dos nyab laj (onion), cinnamon, cumin, thiab ntsev los kib.
4. Kib kom cov zaub muag, kib txog 5 nasthis.
5. Muab cov noob taum dub los ntiv rau kom nus sov sov.
6. Muab qhov cub tua ces muab cov qos siav lawm thiab cov zaub txhwb us muab suam tau lawm los ntiv rau.
7. Qees cov phuas kom sib luag rau cov tortilla ces muab qhwv (yuav luag yog ib khob ib diam)
8. Noj nrog cov avocado nplais.

Npaj Ua Tau Txhij yav lis 50 nasthis. Txaus 10 Tug Tib Neeg Noj.

Hoom noj khoom haus zoo los txhawb cev luj ua ib pluag (1 tus burrito):

Ntsig txog qhov sov haus tib neeg lub cev (kav lau lis) 218, suab thaj ua lub cev sib los txhawb zog (kav npaus hajj des) 36g, ib hom tshauj nyob hauv zaub los pab tu cov nplab nyug (nrhais thev lis fais npawm) 10g, ib hom tshauj nyob ntawm nqaij thiab tej cos zaub (phleu thees) 8g, tag nhro cov rog tau muab luj 6g, rog ua khov tau 1g, roj zaub uas muab ua tau khov lawmog, ntshav roj 6mg, ntsev 354mg

Kev pab los ntawm USDA SNAP-Ed, ib lub koom haum muaj muab kev pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees. Mus rau CalFreshHealthyLiving.org rau kev qhia us zaub mov noj los txhawb zog.

