

# Avocado

## (ib yam txiv ntoo)

Muab avocado los noj nrog koj tiag zaub mov koj nyiam tsaj-nus qab thiab zoo zoo los txhawb lub cev.



**Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://CalFreshHealthyLiving.org) rau kev qhia uas zaub mov noj los txhawb zog.**

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

# Salsa ( kua txiv lws suab nrog rau kua txob thiab dos) ua tseem tshiab

Ib yam Khoom noj ua yooj yis los ua noj thiab zoo pab txhawb lub cev!



Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org) rau kev qhia uas zaub mov noj los txhawb zog.

Key pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

# Txiv Hmab Txiv Ntoo Xa Lav

Ib yam khoom noj txom  
ncauj los si noj qwab zib  
ua muaj ntau yam xim  
thiab vitamin!



**Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://CalFreshHealthyLiving.org) rau kev qhia uas zaub  
mov noj los txhawb zog.**

Keu pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev  
pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

# Khaws nkaus mus lawm xwb!

Xaiv cov  
khoom noj  
txom ncauj  
los txhawb  
lub cev ua  
yooj yim  
npab.



Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://CalFreshHealthyLiving.org) rau kev qhia uas zaub  
mov noj los txhawb zog.

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev  
pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.