

# Xav Lav Tej feem Ntawm Zaub

Ua Txaus Noj: 3-4 khob xav lav

## Cov Khoom Xyaw

1/ 2 lub dib ntsuab, txiav ua ntej lub me me rau  
sab xwm fab

1/ 2 tug kav zaub xes les lij (celery), tsuav

1/ 4 lub zaub qhwv paj ntsuab (broccoli), phua

1/ 2 lub zaub xav lav qhwv (lettuce), phua

1 lub zaub ntug hauv paus liab, kuam

1 dia diav ntev cov noob paj hnuv hli kib

1/ 4 khob kua ywg taum paj zib ntab



## Lus Qhia Rau Cov Neeg Laus

Pab cov me nyuam yaus kom ntsaig siab txog cov kev paub siv riam uas yog  
thiab kev nyab xeeb.

## Cov Lus Qhia rau Cov Me Nyuam Yaus

- Siv ib nrab riam yas, txiav dib ntsuab thiab zaub xes les lij ua tej cov me me  
6 sab xwm fab li 1 inch. Zaub qhwv paj ntsuab los ua ib nkaus.
- Phua zaub xav lav qhwv los ntawm rab riam yas los yog ntshua los ntawm  
te.
- Nrog rau kev pab los ntawm ib tug neeg loj, kuam lub zaub ntug hauv  
paus liab.
- Muab tag nrho cov khoom xyaw thiab cov noob paj hnuv hli kib rau hauv  
lub tais do loj.
- Rau 1/ 4 khob kua ywg taum paj zib ntab.
- Xyeeb xav lav mus los uas yog siv tus hlaus tais kom sib xyaw. Rau noj thiab  
noj tau lawm!

Nej Cov Ncuav Xees Viv Tuaj Yeem Pab Tau Ntiaj Teb! Ntaub Ntawv Kawm Paub Txog  
Zaub Mov © 2021 Chaw Paub Txog Zaub Mov. Cov cais tas nrho raug ceev tseg.

Txwv tsis pub luam theej los yog faib tawm yog tsis muaj ntawv sau tso cai.

**Nriav cov ntawv qhia ua zaub mov ntxiv nyob rau ntawm:**  
[www.foodliteracycenter.org](http://www.foodliteracycenter.org)



# Kua Ywg Taum Paj Zib Ntab

Ua Txaus Noj: 1 1/4 khob kua ywg xav lav



## Cov Khoom Xyaw

1/2 khob roj kes nos laj (canola)

1/4 khob roj noob tsib muaj

1/4 khob kua qaub mov

1/4 khob kua taum paj

2 Dia Diav Ntev zib ntab

## Lus Qhia Rau Cov Neeg Laus

Pab cov me nyuam yaus ntsuas txog cov khoom xyaw ntawm ntawv qhia ua zaub mov.

## Cov Lus Qhia rau Cov Me Nyuam Yaus

- Ntsus cov khoom xyaw thiab muab tag nrho rau hauv ib lub hwj. Ntswj lub hau kaw kom ruaj ruaj. Co kom txog thaum uas sib xyaw tag, li ntawm 30 xev kaum (seconds) los yog ntev tshaj ntawv.
- Koj tuaj yeem kaw yam kua ywg tshwj xeeb twg rau hauv tub txias los tau. Nws yuav khaw cia tau li ntawm ob peb as thiv.

Nej Cov Ncuav Xees Viv Tuaj Yeem Pab Tau Ntiaj Teb! Ntaub Ntawv Kawm Paub Txog Zaub Mov © 2021 Chaw Paub Txog Zaub Mov. Cov cais tas nrho raug ceev tseg.

Txwv tsis pub luam theej los yog faib tawm yog tsis muaj ntawv sau tso cai.

**Nriav cov ntawv qhia ua zaub mov ntxiv nyob rau ntawm:**  
[www.foodliteracycenter.org](http://www.foodliteracycenter.org)

