

# Fawm Kib Mas Lis Nas Las (Spaghetti Marinara)



Ua Txaus Noj: 6 tais fawm kib nyob rau ntawm 2 khob hmoov nplej

## Cov Khoom Xyaw

2-15 ounce cov kaus poom kua txiv lws suav

1-15 ounce kaus poom txiv lws suav tsuav

1 dia diav ntev os lis kas nos (oregano) qhuav los yog tshiab

1 dia diav ntev zaub txwg them liab qhuav los yog tshiab

2 dia diav ntev hmoov hauv paus dos loj

1/ 4 dia diav tshuaj yej cov noob txiv fas nos (fennel)

1/ 4 dia diav tshuaj yej hwj txob

1-3 ounce pob fawm phav sab taj (pasta)

2 khob cov zaub kib raws caij nyoog

## Lus Qhia Rau Cov Neeg Laus

Pab me nyuam yaus qhib cov kaus poom los ntawm tus pas qhib kaus poom. Hau cov fawm raws li cov kev qhia ntawm lub hnab fawm. Pab cov me nyuam yaus nyob rau ntawm lub qhov cub txhawm kom ntseeg siab tau kev nyab xeeb.

## Cov Lus Qhia rau Cov Me Nyuam Yaus

- Ncuav kua txiv lws suav thiab cov txiv lws suav tsuav rau hauv lub yias rau kua uas kub dua qhov kub ib nrab nyob rau suam lub qhov cub.
- Ntsuas saib cov khoom rau ib qho zus thiab rau kua txiv lws suav.
- Yog tias koj tseem tab tom siv cov txuj lom tshiab, muab tes ntshi ua tej daim nyias nyias thiab muab rau hauv cov kua.
- Muab coj mus hau, tas ntawv txo hluav taws nqis thiab ncu li 20 feeb.
- Muab cov fawm(pasta) thiab kua sib xyaw rau hauv lub tais loj.
- Muab noj nrog rau cov zaub raw caij nyoog uas kib 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)

