

# Kuav Txuj Lom Paj Kws Nras Ntsiaj

Kev Tau Txais: 3 dia diav ntev kua txuj lom

## Cov Khoom Xyaw

1 dia diav ntev nplooj zaub txhwb nyug

1 dia diav ntev hmoov nplej poov xab (yeast)

uas noj tau

1 dia diav tshuaj yej txuj lom os lis kas nos (oregano)

1 dia diav tshuaj yej zaub txhwb qaib

1 dia diav tshuaj yej hmoov qij

1/ 4 dia diav tshuaj yej hwj txob dawb

1 pawg tais cov paj kws tawg nrog rau ntsev thiab roj os liv (olive) txhawm kom qab.



## Cov Lus Qhia rau Cov Neeg Loj

Ua paj kws thiab cia cov me nyuam yaus saib. Ua nyob rau ntawm ib sab nyob rau thaum cov me nyuam yaus ua kua txuj lom nra nyuj.

## Cov Lus Qhia rau Cov Me Nyuam Yaus

- Muab nplooj zaub txhwb nyug, hmoov nplej poov xab ua noj tau, txuj lom os lis kas nos, zaub txhwb qaib, hmoov qij, thiab hwj txob dawb sib xyaw rau hauv ib lub hwj (los yog lub tais sib xyaw me) muab lub hau npog lub hwj thiab co cov khoom rau kom sib xyaw, li ntawm 30 feeb.
- Maj mam ywg kua txuj lom rau saum paj kws kom qab (pib li 1 dia diav dej tshuaj yej thiab rau ntxiv yog tias koj xav tau). Do los yog co paj kws tawg kom sib xyaw.
- Kua txuj lom yuav tseem huv nyob rau hauv hwj li ntau lub hlis, muab kev yooj yim rau koj tau coj mus ua kua txuj lom rau khoom noj ua si.

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)

