

Ua Cov Mij Zucchini Xam Lav Noj (Zucchini Noodle Salad Recipe)

Ua Txaus Noj: 6 khob



Khoom Sib Tov

4 zucchini, hlais cov ntug pov tseg
1 khob sungold cherry tomatoes, muab hlais nrab
1 khob taum dub
1/4 khob salsa
1/4 khob roj olive
1/4 khob feta cheese, cov ua hmoov tej thooj

Lus Qhia Rau Cov Neeg Laus

Siv lub tshuab hlais (spiralizer) cov zucchini kom nyias li ib co mij.

Lus Taw Qhia Rau Cov Menyuum Yaus

- Siv ib ram riam los hlais cov ntug ntawm lub zucchini. Ces muab cia ib pliag mam siv.
- Muab cov txiv lws phua ob sab. Ces muab cia ib pliag mam siv.
- Kom ib tug neeg laus pab muab ib lub zucchini tso rau lub tshuab hlais kom ua ib co mij. Muab tus tes tig kom zom lub zucchini ua mij. Rov qab ua li no kom txiav tag.
- Muab cov mij zucchini no tso rau ib lub tais. Muab cov cherry tomatoes, taum dub, roj olive, thiab salsa xyaw nrog. Muab cov tsij feta tso rau.

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

