

Cov Ncuav Kauv Zaub

Ua Txaus Noj: 12 lub ncuav kauv kib



Cov Khoom Xyaw

3 lub hauv paus dos ntsuab, ntsuav

1/ 4 lub zaub qhwv me, suam

1 pob cov nplooj txuj lom xis lees thos me, tshev cov kav

1 pob cov nplooj pum hub me, tshev cov kav

2 lub zaub ntug hauv paus liab, kuam

1 pob cov mov daim me

1/ 4 lub xav lav qhwv me, ntais cov nplooj

Lus Qhia Rau Cov Neeg Laus

Pab cov tub kawm tsau mov daim, muab cia rau saum ib lub rooj qhuav tus, thiab kauv cov zaub rau mov daim.

Cov Lus Qhia rau Cov Me Nyuam Yaus

- Tsuv cov hauv paus dos ntsuab thiab zaub qhwv, ntshi txuj lom xis lees thos thiab pum hub, thiab kuav cov zaub ntug hauv paus liab. Muab cia rau ntawm ib sab.
- Rau ib qab dej sov so rau lub phaj, tsau 1 daim mov daim rau hauv cov dej li 3-5 xev koom, tas ntawv ces tshem tawm tam sim ntawv thiab muab tso rau sau ib lub rooj tus, qhuav. Txhob cia tsau ntev dhau.
- Muab ib nrab nplooj zaub xav lav qhwv tso rau saum mov daim uas tus. Rau 2-4 daim nplooj pum hub, 2 nceg txuj lom xis lees thos, 1 dia diav tshuaj yej txhua txhua yam li huav paus dos ntsuab, zuab ntug hauv paus liab, thia zaub qhw. Kauv raws li cov lus qhia nyob rau ntawm lub hnab mov daim los yog ua raws li peb li vis dis aus oos lais (online video) nyob rau ntaw www.foodliteracycenter.org/lesson11. Tso rau ntawm ib sab phaj uas huv, qhuav.
- Ua raws li qub kom txog thaum uas kauv tag 12 lub ncuav kauv kib. Rau noj nrog rau peb cov kua txob ntsw taum paj los yog kua txob ntsw ncuav xas npav rhawj (sunbutter)! Cov ntawv qhia ua cov kua txob ntsw nyob rau hauv qab no.

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



Ntawv Qhia Ua Kua Txob Ntsw Xas Npav Rhawj (Sunbutter)



Ua Txaus Noj: 1/ 2 khob kua txob ntsw

Cov Khoom Xyaw

1/ 2 khob ncuav npas rhawj (sunbutter) noob paj hnuv hlis

2 Dia diav ntev kua qaub

1 Dia diav ntev kua txob hos is xis (hoisin)

1 Dia diav ntev kua txob qij

1 dia diav tshuaj yej kua qaub mov

1 dia diav tshuaj yej piam thaj dub

1 dia diav tshuaj yej kua txob taum paj

Dej rau kom tsuag

Lus Qhia Rau Cov Neeg Laus

Pab thaum uas xav tau kev pab.

Cov Lus Qhia rau Cov Me Nyuam Yaus

- Nyob rau hauv lub tais do me los yog lub hwj muaj hau, ntsuas thiab rau cov khoom xyaw rau ua ke. Do, los yog do quj yog tias do rau hauv lub tais. Kaw lub hau npog kom ruaj rauj yog tias ua rau hauv lub hwj. Do kom txog thaum cov khoom xyaw sib xyaw tag lawm.
- Rau 1 dia diav ntev dej nyob rau ib zaug thiab do kom txog thaum ua txog qhov daw li xav tau. Cov kua txob ntsw yuav tsum tsuag txaus rau kev ntsw noj. Rau noj nrog rau ncuav kauv zaub los yog cov zaub suam!

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



Ntawv Qhia Ua Kua Txob Ntsw Taum Paj

Ua Txaus Noj: 2 khob kua txob ntsw

Cov Khoom Xyaw

4 dia diav tshuaj yej kua txob taum paj

1 khob kua qaub mov

1 khob dej

4 dia diav tshuaj yej piam thaj

Cov Kev Xaiv Ntxiv:

1 nplais qij tsoo

2 dia diav tshuaj yej qhiav tsuav mos mos

Kua qaub ntawm 1/ 4 lub txiv qaub

lb txaum tes tawv txiv qaub

Lus Qhia Rau Cov Neeg Laus

Pab thaum uas xav tau kev pab.

Cov Lus Qhia rau Cov Me Nyuam Yaus

- Nyob rau hauv lub tais do me los yog lub hwj muaj hau, ntsuas thiab rau cov khoom xyaw rau ua ke. Do, los yog do quj yog tias do rau hauv lub tais. Kaw lub hau npog kom ruaj rauj yog tias ua rau hauv lub hwj. Do kom txog thaum cov khoom xyaw sib xyaw tag lawm.
- Rau cov khoom los ntawm "Cov kev xaiv ntxiv" raws li xav tau. Rau noj nrog rau ncuav kauv zaub los yog cov zaub suam!

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

