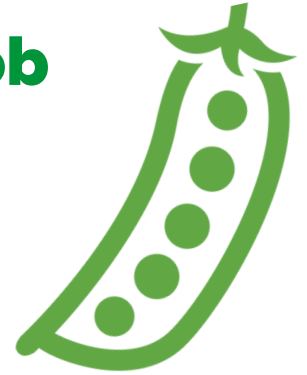


Mis Nyuj Npav Rhawj (Butter) Noob Paj Hnub Hlis & Ncuav Xees Viv (Sandwich) Txiv Qaum Raws Caij Nyooog



Ua Txaus Noj: 1 lub ncuav xees viv

Cov Khoom Xyaw

2 daim ncuav viv (wheat bread) tas nrho

2 Dia diav ntev mis nyuj npav rhawj noob paj hnub hlis

4 daim txiv qaum raws caij nyooog

Lus Qhia Rau Cov Neeg Laus

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

Cov Lus Qhia rau Cov Me Nyuam Yaus

- Muab ib daim ncuav tso rau saum ib lub phaj.
- Siv rab riam mis nyuj npav rhawj plia ob dia diav ntev mis nyuj npav rhawj noob paj hnub hlis yam tus tus rau saum ib daim ncuav.
- Tshooj saum toj mis nyuj npav rhawj noob paj hnub hlis yog 4 daim txiv qaum raws caij nyooog uas yog muab tso rau saum tshooj uas plia tus tus lawm.
- Muab daim ncuav thib ob tso rau saum toj cov daim txiv qaum raws caij nyooog.

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

