



(Hmong Translation)

## Khoom xyaw:

- 1 pint txiv lws suav me
- 1 lub dib
- ½ lub dos liab me
- 2 teaspoon roj olive
- Pum hub (yog nyem)
- 1 lub maj naus
- ⅛ teaspoon Kua txob dub

1. Muab cov txiv lws suav me hlais ib ya ces muab cia hauv lub tais loj. Txiv lws suav muaj antioxidant lycopene, nws yog ib yam khoom uas pab kom yus txhob muaj mob haum yus lub plawv thiab nws pab tiv thaiv cancer.
2. Hlais lub dib ntsuab loj zoo li cov txiv lws suav ces muab cia hauv lub tais thiab. Tseg cov tawv dib vim nws muaj fiber. Tsis tas li ntawv, dib ntsuab muaj vitamin C thiab potassium. Cov no pas rau koj lub nraus kev.
3. Hlais ib nrab lub dos liab kom mos zog ces muab cia hauv lub tais thiab.
4. Laub ob dia roj olive rau hauv lub tais dib thiab txiv lws suav.
5. Nyem cov kua maj naus rau hauv lus tais thiab.
6. Yog koj nyiam, ces ntxiv pum hub xyaw hauv lub tais los tau.
7. Nphoo me ntsis kua txob dub.
8. Siv raj diav muab cov khoom do ua kev.
9. Saj seb ho puas qab. Yog nyiam ces tso me ntsis ntsev.

Noj tais xav lav no txom ncauj los tau. Los yog noj nrog ib tais mov nplej, nqaij los taum paj los haj yam zoo rau yus lub cev thiab qab heev! Npaj tau ces noj tam sim. Yog noj tsis tas ces muab npog tso hauv tub yees.