

Ncuav Zaub Thov Thas Das (Veggie Tostada)



Ua Txaus Noj: 4 lub ncuav thov thas das

Cov Khoom Xyaw

4 daim ncuav thov thas das

1 khob Txiv Lws Suav Txiv Qaub Mov Dub

4 khob Zaub Qhwv Kua Txob Ntsas Las Pis Naus Xab Los (Jalapeno Slaw)

4 dia diav ntev hauv paus dos pos

4 dia diav tshuaj yej mis nyuj khov Khos tis tsas (Cotija)

1 lub txiv qaub, txiav uas ib nplais ib nplais

Lus Qhia Rau Cov Neeg Laus

Txiav txiv qaub uas ib nplais ib nplais.

Cov Lus Qhia rau Cov Me Nyuam Yaus

- Muab cov ncuav daim thos thas das rau saum lub phaj. Ntsuas thiab muab 1/ 2 khob txiv lws suav txiv qaub mov dub rau txhua daim kom tau ib txheej xwm yeem.
- Ntsuas thiab muab 1 khob zaub qhwv kua txob ntsas las pis naus xab los (Jalapeno Slaw) rau saum toj ntawm cov mov rau txhua daim ncuav.
- Ntsuas thiab muab 1 dia diav ntev hauv paus dos pos thiab 1 dia diav tshuaj yej mis nyuj khov Khos tis tsas (Cotija) rau sauv toj xab los (slaw).
- Rau noj nrog rau ib nplais txiv qaub.

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

