

دا ترکیب چي د [پخلی کولو مسلو® ویب پانی](#) څخه جوړ شوی د مونگ مکهن او سویا ساس څخه خونډور او مغذي آسیایی ساس جوړوي.

د مونگ بټر ساس سره نوډلونه د



عکس کرډیټ: زموږ د ځواک

اجزا شریک کری:

- (اونس) کڅوړه ټول غنم یا منظم پاستا (سپاغیټي 16) 1
- پیاله د مونگ مکهن $\frac{1}{4}$
- پیاله گرمې اوبه $\frac{1}{3}$
- پیاله ټیټ سوډیم سویا ساس $\frac{1}{4}$
- د چمچ سپډر سرکه 2
- کاشوغه بوره 4
- کڅوړه منجمد سبزیجات لکه بروکولي یا د واورې نخود، غوړ شوي 1

اختياري اجزا

- کاشو غه د سور مرچ فليکس 2

لارښوونې:

1. په يوه لوی کڅوره کې د پاستا پخولو لپاره اوبه راوړو.
2. منجمد سبزیجات په مایکروویو کې د دوو څخه تر دریو دقیقو لپاره په نرمۍ سره وخورئ. 3.
3. پاستا په جوش اوبو کې اضافه کړئ.
4. پداسې حال کې چې پاستا پخیري، د مونگ مکهن او گرمې اوبه په یوه منځنۍ کڅوره کې سره یوځای کړئ. په نرم، پتلي ساس کې وخورئ.
5. په کڅوره کې سویا ساس، سرکه او بوره اضافه کړئ. تر هغه وخته پورې مخلوط کړئ چې بوره منحل شي. که کارول کيږي، د سور مرچ فليکس کې وخورئ.
6. مخکې له دې چې پاستا پخلی پای ته ورسیري، د پاستا سره په کڅوره کې غور شوي سبزیجات اضافه کړئ. پاستا او سبزیجات وچ کړئ او کڅورې ته بیرته راشئ.
7. د مونگ ساس په پاستا او سبزیجاتو کې واچوئ. د یوځای کولو لپاره تاس کړئ. گرم یا سره خدمت وکړئ.

✓ خدمت کوي 8

✓ په هر خدمت کې 300 کالوري

یادښتونه:

کله چې پاستا او سبزیجاتو ته ساس اضافه کړئ، تاسو کولی شئ پخلی شوی پروتین هم اضافه کړئ، لکه کیوب شوي توفو یا کټ شوي چرگ.

ساس د نیم کاجوغي د هورې پوږ یا ادرک سره مساله کړئ.

تغذیه او غذایی تکنیشین، تصدیق شوی (لخوا جوړ شوي یا تطبیق شوي ترکیبونه MS، NDTR، د جانی ایچ لیوشیل کې بلاک کوي [خورو](#)

. [د جانی لخوا هال](#)، یوه ویب پاڼه چې د تغذیې بونس سره ترکیبونه وړاندې کوي

