Siv kom tau ntau hauv WIC cov kev pab koj. Siv cov mis lim (evaporated milk).

Cov mis lim yog dab tsi?

Cov mis lim yog ua los ntawm qhov uas maj mam muab cov mis tshiab coj los rhaub kom tshem ib nrab dej tawm. Qhov no ua rau cov mis qab zog thiab nyeem zog. Nws tseem muaj **protein thiab calcium ntau zog** hauv ib khob twg, uas yog ib qho tseem ceeb rau cov me nyuam uas tab tom loj hlob.

Kuv siv cov mis lim li cas?

Cov mis lim yog qhov kev xaiv zoo tshaj rau cov kev ua khoom noj uas xav kom siv cov mis tshiab tiam sis tej zaum ho yuav tsis yog qhov zoo tshaj yog haus.

Siv cov mis lim los:

- Ntxiv kom nyeem rau cov khoom noj, xws li cov kua dis nyeem
- Ntxiv rau kom cov khoom noj nyeem
- Cheem qhov muaj phuas uas qee zaus tshwm sim thaum uas siv cov mis li niaj zaus los ua
- Ua kom cov khoom noj ci nws noo
- Txo qhov rog thaum uas siv los hloov cov whipping cream hauv cov kua, kua dis thiab cov kua nyeem rau khoom noj

Siv cov mis lim thaum ua:

- Qos yaj ywm zom
- Macaroni thiab tshij
- Ntxiv rau cov kev ua noj uas hais kom siv mis
- Khas fes los sis tshuaj yej kom cub tau nyeem
- Cov pudding ua noj tam sim ntawd
- Cov khoom noj uas ci, xws li khaub cij qab zib thiab nplev
- Cov kua dis nyeem

Cov Tswv Yim Pab Tau:

- Siv cov mis lim uas muaj rog tsawg los sis tsis muaj rog li los ua kom cov khoom noj nws zoo rau lub cev.
- Muab cov kaus poom mis lim co ua ntej siv.
- Rau cov kev ua khoom noj uas qab zog thiab nyeem zog, siv cov mis lim kom ntau tib yam li cov mis tshiab. Rau cov kev ua kom nws qab thiab nyeem tib yam li daim ntawv qhia ua noj tseem, siv ib nrab mis lim thiab ib nrab dej.
- Muab cov mis lim uas qhib lawm ntim rau hauv ib lub taub ntim uas kaw kom khov thiab muab tso rau hauv lub tub rau khoom txias. Siv li ntawm 3 mus rau 5 hnub.
- Ib ½ khob cov mis lim yog ib serving hauv pawg miv, yogurt thiab tshij.

DHSS yog ib tug tswv hauj lwm muaj vaj huam sib luag/muaj cai saib taus cov neeg tsawg (affirmative action). Cov kev pab yog muab raws kev tsis xaiv cais tshwj leej twg li.

Cov Ntawv Qhia Ua Noj rau Cov Poj Niam thiab Cov Me Nyuam Yaus

Macaroni thiab Tshij

Cov Khoom Siv Ua Noj

2 khob macaroni (sim cov whole wheat macaroni)
½ khob dos loj muab tsuav
½ khob (4 ooj) evaporated milk tsis muaj rog
1 lub qe do kom nyeem
¼ tsp. hwj txob
1¼ khob tshij txiav ua tej daim me me

Cov Lus Qhia Ua

1. Ua cov macaroni raws li cov lus qhia ua ntawm lub thawv ntim. Muab tsi kom xau dej thiab tso rau ib sab.
2. Txuag cov roj ua noj uas tsis nplaum rau ib lub tais ci nqaij.
3. Muab lub qhov cub taws rau 350°F kom kub ua ntej.
4. Txuag cov roj ua noj kom si rau lub lauj kaub ua kua.
5. Muab cov dos loj tso rau hauv lub lauj kaub thiab kib li 3 feeb.
6. Hauv lwm lub tais, muab cov macaroni, dos loj, thiab cov khoom ua noj uas seem tso ua ke; muab do kom thoob.
7. Muab qhov tov tau ntawd tso rau hauv lub tais ci nqaij.
8. Ci li 25 feeb los sis kom txog thaum uas ua npuas lawm. Cia kom txias li 10 feeb ua ntej noj.

Tau los ntawm: recipefinder.nal.usda.gov

Tej Daim Taub Dag Ci (Pumpkin Pie Squares)

Cov Khoom Siv Ua Noj

1 khob hmoov nplej*
½ khob oatmeal
½ khob suab thaj txho liab tseb
½ khob margarine
1 poom (15 oz) taub zom mos mos
1 poom (12 oz) mis lim tsis muaj rog
2 lub qe
¾ khob suab thaj
1½ tsp. hmoov taub dag ci (pumpkin pie)

Cov Lus Qhia Ua

1. Muab cov hmoov nplej, oatmeal, suab thaj txho liab tseb thiab margarine tov ua ke.
2. Muab nias rau hauv ib lub tais 9 x 13 inch.
3. Ci kom kub 350°F mus 15 feeb.
4. Muab cov khoom ua noj uas seem tov ua ke. Muab nchuav rau sab saum toj ntawm txheej tawv tawv (crust).
5. Ci kom kub 350°F mus 35 feeb.
6. Muab tso rau hauv lub tub rau khoom txias tom qab ci tas.

* Sim siv ½ khob hmoov nplej whole wheat thiab ½ khob hmoov nplej dawb kom koj tsev neeg noj tau cov whole grains kom ntau zog.

Tau los ntawm: www.extension.iastate.edu/food

Missouri WIC

Muab tau daim ntawv qhia no ua lwm hom ntawv rau cov neeg uas ib ce ua tsis taus yog hu rau Missouri Lub Caj Meem Fai Saib Xyuas Txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab Rau Cov Laus (Department of Health and Senior Services) ntawm 573-751-6204. Cov neeg uas tsis hnov lus thiab hais tsis tau lus tus xov tooj 1-800-735-2966. SUAB 1-800-735-2466.

#1273 Hmong (08/09)