

Nutrition and Health

▲ c , g ee chile

1 i , ch , ed

1 ea , chili , de

1 c , , ed , æ e

2 c , h le ke el c

2 able , egeable il

1 i , ch , ed

c , g æed chee e

Sa e g ee chile a d i i il. Add chili , de

a d , æ e . Add c a d , i , baki g di h.

Bake f 30 i e æ 350 F. D i g he la , 5 i -

e , i kle , he g æed chee e , .

3 able , ch , ed i

▲ c , ch , ed cele y

3 able , ch , ed g ee , e , e

2 able , egeable il

1 c , a , eed , diced , æ e

2 c , æ e

ea , a ika

▲ ea , ab

3 able ,

2 c , ilk

2 c , h le ke el c (f e h , f / e ca ed)

Sa e i , cele y a d , e , e i 2 able , il.

Add , æ e , æ e , a d , ice , i e , il , -

æ e a e e de . Mi / h , c , f ilk a d

add , æ i , e . Add he e ai i g ilk h

c . Hea , b , d , b il , he , .

2 c , b e ilk

2 ea , f , e c , ke el c , f c b (ab ,

1 , c , . D ai ed , ca ed c ca al be

. ed.)

c , ca la , egeable il

4 able , abed b e , c i 4 , iece.

2 egg , beæ e

1 , c , c eal

▲ c ,

2 able , . ga

2 ea , . baki g , de

1 ea , baki g . da

1 ail i ea e . ab . MCID 11 (a) A .9 (a) ci