

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 , æ , 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 / i h , c , f ilk a d
 add ; æ i ; e . Add ; he e ai i g ilk i h
 c . Hea , b ; d ; b il ; he .

2 c , b e ilk
 2 ea . f , e e c , ke el c ; f c b (ab ;
 1 ; 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