S a I			
t e d			
C h o			
c o I			
a t e			
C h u			
n k S			
h o r			
t b r			
e a d			
C •			
k i e			
s			
S			
t e d			
h o			
ve C h			
" k S			

h o			
t b			
a d C			
e s R			
e c i			
e - N Y			
т с •			
o k i			
 9 r			
d i e n			
t s			
c u p			
I u			
t a b			
0			
5 / 2 5			
5 9 r			
m s t			
t a			
s a t			
e d b			
t t			
r (2 W			
s t i			
k s)			
, c , o			
d (r			
o m t			
v m p s			
r G			

f y o			
u , r			
u i n			
9 a h			
n d h			
i d m			
x e r			
u			
n t			
79 - I			
c h P			
% c u			
/ 1 0			
g r a			
s 9 r			
n u I			
t e d s			
u 9 a			
% c u			
/ 5 5 9			
r a m			
] 			
t b r			
w n s			
9 a r			
e a s			
- a			

n		
c 1 2 1/4		
c u p s		
3 2 5		
r a m s		
i		
u r p o		
e f I		
u r (s		
, 6 o u		
, , , ,		
a m s s		
m i -		
w e s t		
r b i		
t o r s		
e e t d		
er k c		
t e		
h o p p		
d (n		
in a		

у 0 u			
w a n			
t c h u			
n k s			
n o t			
s h a			
d s)			
I a			
e e			
b e a			
t e n D			
e m e r			
a r a			
u 9 a			
f o r			
9 (
o m			
 e d g			
a n u			
a t e d			
s u 9 a			
r w i			
h b r			
w n s			
9 a r			
F I a k			
y 5 0 a			
a a I			

f o		
r s p r		
g P r o		
c e s		
w c r i		
m e d b		
e e t		
- I I P		
r c h m e		
n t p a		
o r U		
i n g a		
t a n d m		
i * * * * * * * * * * * * * * * * * * *		
i t e e		
w i t t		
h e p a d		
d I e a		
s c h		

an d m			
i x a			
b s			
t t h			
b u			
o t			
s u g			
r s a			
d v a			
: 			
o n m			
d i u			
h i			
h t i			
s s u p			
e r I			
9 h t			
n d f			
u f f			
(3 t			
5 m i			
u t e			
f o r			
s t a			
d m			
 e r :			
u t 0 0 8 8 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7			
1 0 1			
h a n d			
m			

i			
x e r			
- U s i			
9 a s			
a t u			
- , , c			
a p e d			
w n t			
e s i			
s o f			
h e b o			
w I a n d			
w i			
 t h e			
i x e r			
n I o			
, s I			
 I y a d			
d t h e			
f o			
o w e d			
b y t h			
c h o			
o I a t			
c h u			
k s			
d m i			
i			

u t		
b I e		
d - I		
n e c		
s s a		
y , k n		
a d t h		
e d o		
g h w		
t h y		
r h a		
d s t t t t t t t t t t t t t t t t t t		
m a k		
s u r e		
h o f		
o u r		
- 		
n c o		
p o r a		
t e d d d		
t t h		
s p o		
 e d o		
9 h s h		
o u I d		
o e s m		
o t		

a n d			
: e e			
i k			
P 			
D			
n w i			
h n o p			
o c k			
t s			
: f I			
u r			
D i v			
d e t			
:: e d			
u 9 h			
n h a			
f , p			
a c			
n 9 .e			
c h h			
i f			
 a I			
g e			
i e c			
o f p			
a s t			
c w			
a P -			
o I d			
h e P			
a s t			
: C O			
e r s			

o t h			
t i t			
o v e			
s t h			
d o u			
h t o			
r o t			
c t y			
u r h			
n d s			
r o m			
 9 a			
k y - u			
s i n			
y o u			
h andd			
s , f			
r m t			
e d o u			
9 h i			
t 0 3			
o 9 s h			
a p c			
, n g			
- о п t			
 8 C			
n t			
w			

i 			
e I P V			
, o u s			
m o o			
h i t			
u t			
u t d			
n , t			
•• • •			
y a b			
u t g			
t t			
9 i t			
o t			
e r f			
D			
t b e			
f r			
d t			
m a k e			
t h e			
с о т			
a c t			
S h o			
t b r			
a d i			
s u p			
r 0 3			
a t o b			
e d e n			

s e T			
n a t			
p a r			
o f w h			
y i			
s s o			
o d			
Y o u c			
a n a			
s o d o			
h i s			
s i n			
p a r			
n m e n			
p a p			
e			
y o u p			
c f c			
b u			
p I a			
a p i			
o a s			
e r w h			
o m e			
t o s h			
t h			

] 9			
E a c			
h a I			
s h o u			
d f			
r m a 6			
· in c			
 I o			
2 t o			
¼ i n c			
h e s			
n d i			
m e t			
r - C h			
i 			
t o t			
I У f			
r m			
b o u			
2 h o			
r s			
H c a t			
t h e			
v e n			
o 3 5 0			
d e g			
e e s			
о г и ь			
 t h			

u t			
i d			
o f t			
e I o			
9 \$ w			
t h			
h e b			
a t			
n e g a			
a n d			
r o I			
t h			
m i n			
h e d			
m e			
a r a			
u 9			
r (t			
i s i			
s f o			
t h			
s e r			
a 			
d d e			
u s			
; ;			
P e d			
9 e s			
U			
i n			
a s e			
r a t			
w d k n			
i f			

b r s			
k o r			
p a r			
, j u			
t p r			
s s t			
e m b			
c k t			
9 e t			
n e d			
9 h			
, v e r			
v			
9 - P			
a c e t			
h e m			
n t h			
p r e			
are e d			
b a k			
n 9 s h			
o o t			
a b o u			
t 1 i			
c h a			
a r t			
t h o			
w			

n			
t s			
r e a d m			
u c h			
S P r			
n k I			
w i t h			
i a k			
s a I			
- B a k			
u t			
t h e			
d 9 e			
r o j			
s t b e			
s i n n			
n 9 t o			
r o w			
, 1 2 t			
1 5 m			
n u t e			
L e			
c 0 0			
l i g h			
t I y b			
f o r			
e a t			
g t h			
m			

T i			
г 5 Т			
x ii e d			
o u g			
c a n b			
e m a d			
c a h			
a d a n			
d s t			
r e			
, t t			
t I			
w r a			
p e d i			
n P I			
s t i			
, u p			
o 1 w			
e k i			
t h o			
9			
- t o			
, o r			
m o n			
h i n			
h o f			
e e z			
r - C			
o k			

n b c b		
a k e d		
andd		
t o r		
 p		
c w r		
p o r		
i 9 h		
c o n		
a i n		
r f o r		
d a y s		
· I		
y o u h		
i s o		
s b		
o k		
- u u m		
h t n		
t i c		
a 1 / 4		
u P d		
s c r		
p a n		
y i n		

h e v		
u m		
o a s		
r e m		
; i o u		
T h		
t s		
e c a		
s o N Y		
C o o k		
i n g		
s e s a		
o i f f		
r o n		
s t a		
d a r d		
e t r		
c c u		
m e a s		
u r e		
n t		
1 ; s		
n u s e		
- 1 4 5		
r a m		
; w s		
s o 1 2 8		
9 r		

m s			
N u t			
r i t i o			
n S e r			
ingg g s :			
e s : : F			
: :: Ca a			
s : p r			
t e i n			