G r			
e e n			
 B e			
a n C			
a s			
s e r			
o I			
w i			
t h C			
r i			
s P y			
F r :			
e d			
S h a			
I I			
o t s			
G			
r e			
n 8 e			
n C			
s s			

w i t		
p y F		
i a d S		
h a I		
o t		
D a m n		
c i o		
s I		
g r e d		
i e n t		
s 3		
a b I		
s p o		
n s u		
s a I		
e d b		
t t		
1 s h		
, m i		
c e d 1		
p a c		
s		
e m		
s h		

o o m		
, d i c		
d 3 c		
o v s		
9 a r		
n c e d		
2 t e		
s p o		
n s c h		
p p e d		
f r a		
h t h		
m o i o		
v e s 3		
t a b		
e s p		
n s a		
i - p		
r p o s		
r 2 1		
2 c u		
s c h		
c c n		
t o c k		
1 1 7 2		
p o u n		

e s h			
r e e			
b е а			
i m m			
d a n d			
h a I			
e d 2			
u p s			
r e s h			
, y g			
t c d			
 h i			
c h e d			
d a r			
h e e			
e , d			
v i d			
d 1 /			
c u p h			
e a v y			
c r e			
m K o			
a I t			
d f			
s h			
- 9 r o			
n d b			
a c k p			
e			

p p e			
t o			
a s			
e 1 / 2			
c u P			
an K			
• F O			
R T H			
C R			
s P Y F			
R I E D			
S H A L			
L O T S			
2 c u			
r s c			
n o I a			
o i I			
s h a			
r t			
n I y			
s 			
e d i			
t o 1			
8 - i			
c h -			
h i c k			
r i n			
- s 1 /			
- c u p			
a 			
p u r			

o s e f			
1 0 u			
P r o			
C e s			
Н о			
t c a			
o 			
9			
- t o			
r m			
a i u			
h i g h			
h c a t			
u t i			
e 9 i			
t 0 7			
3 2 5 d			
e 9 r			
e 5 F			
n a d			
e P -			
r y t			
e r m			
m s			
- -			
ve o r k			
i n 9			
n b			

a t			
h e s			
, d r			
d 9 e			
h a I			
o u			
, s e			
a r			
t in			
t h			
ii n			
s a n			
c o a			
t i n			
t h e			
 t h			
r o u			
h I y			
, s h			
k e o			
f e x			
c s s			
f I O			
A d d			
h a I			
o t			
t o t			
e s k			
t , a h			
a n d			

a a n d		
c o o k		
s t		
r i		
5 C O n		
t a n		
1 y		
v e n		
y 9		
d e n		
s P Y		
a b o u		
t 2		
nu n		
e s		
r a n		
- a p		
e r t		
w c		
i in o		
p I a		
e -		
r e h		

e n t			
3 5 0 d			
e g r			
e \$ F			
M e I			
t b u t			
e r			
9 e			
e n -			
r o o			
s k i			
I e t			
v e r m			
e d i u			
m h e			
t - A d			
s h a			
I o t			
n d m u			
s h r			
o m s			
a n d c			
o o k			
r i n g			
o c c			
1 1 y			
u n t			

l m u			
h r o			
m s			
r e t			
n d e r			
and			
r o w n			
e d			
b o			
t 5 m			
n u t			
s - S			
n 9 a			
t h			
m e a			
d f I			
u r			
n d c			
o k			
; ; n g			
f r e			
u e n t			
I y ,			
n t i			
f r a			
r a n			
a b			
u t 1			
m i n			

e		
n c h i		
k e n		
t o c k		
r S C I		
p i n		
a n y b		
r o w n		
d b i		
s f r		
 t h e b		
o t t		
m o f t		
e p a n		
n 9 t		
ь о і		
: r e d		
- c e h		
g s s s s s s s s s s s s s s s s s s s		
e r f		
r 4 - 5		
e s		
9 r e		

n b		
an		
and		
o o k		
t		
r i		
9 0 c		
a s i		
n a I		
y		
c r i		
p - t		
n d		
r , a b		
o u t		
- 6 m		
n u t		
- s - R		
e m o		
m h s		
 1 c		
p w h		
t e c h		
e d d		
r c h		
- e s		
a n d h		
e a v		
c r		

e a m			
s m o			
t h			
b o u			
1 - 2 m			
i n u			
o ; ;			
e a s			
n w i			
n s a I			
a n d			
р Р			
r r			
a s t			
T o			
w i t			
r e m			
9 1 c			
p w h			
t e c			
e d d a			
r C h e			
p a n k			
o a n d			
s h a			
: 0 t			
P			
- c			

e i			
t o o			
е п			
n d b			
k e u			
g o I			
e n b			
r o w			
and			
u b b			
I y			
b o			
t 2 5			
3 0 m			
n u			
e s			
N u t			
i t i			
o n s			
e r v			
n g s			
8 C			
e s :			
a t :			
C a r b			
s : P			
o t			
i n :			