S			
e e			
t C			
" i I			
i S h			
r i			
m p			
t i			
r F			
r y			
E			
v S W			
e t C			
h i			

S h			
m P S			
, y I s			
w c c			
p c a s			
a n d S			
a f			
n g r			
e d i e			
n t s			
2 / 3			
u p u			
c o o k			
e d r			
c e 2			
a b			
e s p			
o n s			
] ; v			
o i I 2			
b e I			
p e p			
o r			
- d i i			
t o s			
r i p s			
1 r e d			
n s			

e d i			
i p s 2			
c u p s			
e a s			
2 0 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2			
 c o o			
e d s h			
ii m p			
h a w e			
w i t			
t a			
r e m			
v e d (			
2 1			
i a r			
s h r			
m P )			
t i r			
r y S a			
c e 6			
ab I e			
р о о			
s s w e			
t c h			
1 ; ;			
a .			

b I e			
p o o n			
s o y			
a u c			
3 t a b			
s s p			
o n s w			
a t e r			
2 t o			
s p o			
s c o			
n s t			
r c h			
r r o c			
<b>s</b> <b>s</b>			
n a k			
0 9 8 t			
h c r			
r y s			
c e a n			
d s s s s s s s s s s s s s s s s s s s			
a m e d			
i u m			
v			
i c k p			
an n ,			

e a			
t h e			
- i I			
v e r			
e d			
u m h			
a t			
A d d			
t h e b			
e 			
e P P			
e r s			
o n			
n a n			
d s n			
p p e			
- s -			
o o k f			
o r 3			
5 m			
n u t			
s u			
: : :			
s I i			
h t I			
s o f			
t e n			
d - R			
m o			
e v e			
9 i e			
- f r			
m t h e			
p a n			

a n d		
, I a c		
- o n		
i c		
n p I		
t c -		
d d m		
i t o		
h e P a		
 e c		
s a		
y		
a d t		
e s h		
i m p		
o t h		
p a n		
a n d		
0 0 0 k		
- r s		
 o r		
 i n u		
t 0 5		
f I I		
p i n		
h a I		
w a y (		
c o		

m e w		
i 		
e P		
n d o n		
t h		
s z e		
o f y		
u r		
h r i		
p ; m		
a k e s		
u r		
h e y		
a r e		
i n k		
andd d		
r m		
n d		
o o k		
d t		
, o u		
h ) -		
G i		
ve t h		
s t i		
f r y		
s a u		
e a g		
- o d		
h a k		
u P		
n d p		
u r		
• • •		
h		

e s h			
r i m P			
C o			
k f o			
1 0 r			
s o m			
n u t			
s u			
i I b			
u b b			
i n g			
n d t			
 i c k			
e n e d			
- R e			
o v e			
r o m			
h e a			
andd			
n t h			
e v e			
9 i e			
S			
r v e			
m m e			
i a t			
e     Y 			
r p o			
t i			
:: o u t			
i n t			
2 c u			

p c a p			
a c i			
y s t			
r a 9			
t a i			
o r s			
n d s			
o r e			
n t h			
f r i			
9			
N u t			
i t i			
n s			
r v i			
g s :			
C a I			
• : : 3			
r F a			
: 1 9 C			
a r b s			
: 5 2 9			
P r o			
e i n			
2 6 9			