_			
P e s			
t o			
P			
n g r			
d i e n			
t s			
u p p			
n e n			
t s 3			
- - P a			
m e s			
n g			
t a b o			
 t % c			
P ) 2 9			

a .			
v e s ,			
i n o i			
9 7 8			
а 6 с u p p			
- b a s i			
i e a v			
s ( a b			
u t 3 b u			
c h e s			
¼ c u p			
i r g i			
o I I V			
, p k o			
h e r s a			
P			
- c e s s s s			
r c h			
t o v e			
t o o o o o o o o o o o o o o o o o o o			
Т о			

s t			
i n e			
u t s			
n a r			
m m			
d b a k			
i n g			
s h e			
n 9 o			
c e h			
I f w			
y t			
r o u			
h , u			
9 0 I			
e n b			
о w			
, 5 - 7			
m i n			
t c			
· T r			
n s f			
r t			
f o			
d p r			
c e s			
, o r			
n d I			
- - -			
d d			

c h e			
s e a n			
9 a r			
i c a			
d p u			
e u n			
i 			
n e I			
9 r o			
 d , a b			
o u t			
m i n			
t e - A			
u d b a			
i i a			
d P I			
c e t			
v t o p b			
л - W			
s h t			
w m o t			
r r u			
n i n			
, a d d			
n a 5 I			
w a n d			
s t e			

d y s t			
r e a m			
 u n t			
I P			
s m o s			
t   			
m o o			
h w			
t h			
u s t			
f c w			
i o c k			
s o f			
c c			
a b			
o u t			
m i n			
t e			
e a s			
n w			
h s			
o A h			
e a d			
p e s			
o c a			
b e m			
d e 1			
a y a			
h e a d			
Т о			

w i t			
% - o			
I t o			
r e v			
n t b			
o w n			
" 9			
o v c			
 i			
a s			
i c w			
a p ,			
r e s			
i n g d			
i r e			
t     y 			
n t o			
r f			
N o t			
:   			
o u w			
n t t			
u s e			
h i s w			
i t h			
d S t			
, c c o o			

1 2 0			
- d r i			
d p a s			
t a ( w			
r I			
n 9 P			
s t a			
o r p			
n a I			
r 9 e			
n 9 5			
I t e d			
w a t			
, ,			
r r i			
g o c			
a I I			
u u			
ы п t			
i n			
i n			

% c u		
p a s		
- a c		
k i		
9 		
u d		
P I		
c e p		
s t o		
n d 2 T		
b s p		
u п		
a b u		
t c		
c u t		
n t o		
s , i		
9 e b		
w		
A d d		
······································		
andd		
c u p		
a 5 t		
c o o k		
i n g		
i q u		
d - U		
- i		

g t o			
g s t			
o s s			
9 0 r			
o u s			
y , a d			
i g			
 O r e			
r a t			
c o o			
i n g			
i 9 u			
d i f			
e e d			
d , u n			
a s t			
g			
s s y			
n d w			
a t e d			
w i t			
s a u			
e . S			
a s o n			
w i t			
s a I			
D i			
i d e			

a			
s t a			
m o n g			
o w !			
T o p			
·· t h			
y g r a			
e d P			
r m s s			
n .			
u t r i			
i o n			
e r v			
" 9 s :			
a s :			
a t :			
r b s			
p r o			
i n :			