T h a		
i M e		
a t b		
a 		
t. i n k		
I n g		
r e d i		
e n t s		
F o r		
h = i		
e a t b		
a 		
: 2 I		
s 9 r		
u n d t		
- r k e		
1 c		

P			
z u c c			
h r e d d			
e d & I			
q u i i			
s q u e			
z e d o			
t 1 t b			
p f i s			
s u c			
1 7 4 c			
p g r			
o n s			
i n e I			
c h o p			
e d 2 t b			
s p b a s			
n e i y			
h o p p			
- d 2 t			
у 9 1 1			
a t e d 2			

9			
a r I i			
c 			
s			
- t e d 1			
t 5 P 7			
d c u r			
y p a s			
t e e e e e e e e e e e e e e e e e e e			
s p c o			
o n u t			
9 h			
(c a n			
e d) 1			
8 t s p p p p p p p p p p p p p p p p p p			
e d p			
p e r f			
i a k o s			
C 0 0 k			
n 9 5 P			
a y (
u s e M i			
s t o			
F o r T			
 a i M			
s t b			



- 6 d			
r ii e d			
k a f			
m e			
e a v			
s (O			
t i			
 a I			
P r o			
c e s s			
i n			
m e d i			
u m b			
w I			
o m			
i n e T			
h a i M			
e a t			
a I			
s i n			
r e d			
n t			
a n d			
i x w			
i t h y			
o u r			
and			
t h			
r o u			
h I y			
M a k			
w 2 2 8 m			

e e			
a t b			
, s p o			
n i n g			
ee a p			
n 9 1 t			
p o f			
m i x t			
r o a			
d r o			
, i n g			
e t w			
n y o			
r h a n			
L			
y o n			
u t t			
n 9 b o			
r d o			
p I a t			
S e			
a s i d			
a s m a			
l b o			
i w h			
s k t			
9			

e t h			
T h a			
M o a t			
b a I			
s 5 a			
r e d			
e n t			
a n d			
d e - P			
r e h			
7 9 6			
r a m			
c n o n			
- s t			
c k s k			
o n m			
d i u m			
- h i g			
h e a t			
an n d s			
p r a y			
o o k			
n 9 s			
r a y			

A d d			
m e a			
b a I			
s a n			
a c o			
k u n			
i I b			
r o w			
o r f			
2			
3 m i			
u t			
t			
r n i			
g a f			
w t			
m e s			
N o n			
e d			
o c o			
k t h			
m e			
t b a			
I s t			
r o u			
A d d t			
h e s			
u с			
, r e d			
u c			
 e a			
t o m			
d i			

u m			
n d s			
m m			
r f o			
1 5 mm			
n u			
e ;			
n c			
v c r			
d S			
r v			
w a r			
w i			
b r			
w n			
c e o			
r b r			
w n r			
c e			
o o d			
G 5 -			
A d d			
a r n			
s h !			
k o			
r e s h			
un t			
o a n d			
9 r			
e n o			
i o n			
- - N			
u t r i			

t i		
n S e r		
i n 9 s : :		
8 m e e a t t b b b b b b b b b b b b b b b b b		
5 C		
s : 6 6 0 F		
t : : : : : : :		
a r b s :		
n : 6		