P e a			
п и			
t C h			
i c k			
e n S			
o b			
a			
n k			
n 9 r			
e d i			
n t s			
• A U			
E 1 / 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2			
c u p			
s o y			
a u c			
w s o d			
i u m			
2			

c u p w		
a t c		
2 t b		
P h o		
 e y 2		
t b s		
r i c		
v i n		
9 a r		
t b s p		
p e a n		
u t b		
t t		
e d 2		
s p c		
r n s		
a r c		
1 t s		
s e s		
m e o		
1 2 1		
r g e		
c c		
o v e		
, c r		
s h o		
s T		
R F R Y		
6		

z s o b		
, n , o , o , d		
1 o s		
b r o w		
n r i		
o o o		
i e s w		
o u I		
w o r k		
: o o		
- 5 1		
s b o		
o c s		
s & s k		
n I e s		
s c h		
c k e		
b r s		
h i n		
y s i		
- e d 2		
a r 9		
b e I		
p p p		
u t		
t o t		
i n s		

r i p			
4 c u			
s k a			
e , , ,			
у с h			
p p e			
e B B			
k e d d			
/ 2 c			
p p e			
n u t			
, u n			
a I t			
d 3 9			
e e n			
p r			
9 , , ,			
 o p p			
d 1 /			
t s p			
e d P			
p p e r			
f I a k			
s 0			
t o t			
s t			
r r o c			
e s s			
r			

i			
n 9 m			
d i u			
o t			
i 			
h a I			
w i t			
ra t c			
t o			
n t			
m e a			
w h			
9 e			
 g r e			
r e a			
y m o			
t i m			
o r t a			
t 1 y			
c u t t			
e c h			
c k e n			
c h o			
v e g e t			
a b I			
s			

a n			
m e a			
s u r			
p e a			
n u t			
I			
am e d			
i u m			
b o w			
w h			
i s k S			
u c			
e 			
r e d			
i e n			
s a n			
g s e			
a s i			
A d d			
o b			
n o o			
] e s			
t o a			
o t w			
t h b			
o i i			
n 9 w			
a t c			
a n d			
c o o k			
f o			
z - 3			
i n			
t e s			

n t			
r i n			
c o n s			
y a n d			
m a k			
n 9 s			
n o o d			
i e s d			
o n o			
R e			
e r v			
a b o			
- a c u			
o f n			
o d I			
» , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
o r (
t a r			
h y w			
g r e			
i n 9			

t.			
h e s			
u c e e e e e e e e e e e e e e e e e e			
t r a			
s f e r			
o o d			
e s t o			
- c o I			
n d e r			
r i n			
e w i t			
 c o I			
w a t c			
a n d			
e a v			
o d r			
i n			
r o h			
a t n			
s t			
c k w o			
o r I			
r 9 e d			
e p s			
o n h			
g h h e			
t a n			
a .			

, c k e		
C o		
k u n		
9		
d d e n b		
r o w		
, s t		
r r i		
9 0 C C		
s i o		
a 		
T h		
s h o		
I d t		
k s a b		
o t 1		
m i		
t o s		
d e p		
n d i		
u h o w		
u c h w		
a t o		
y o u r c		
h ii c k		
e n c		
n t		
n s)		

A d d 1 , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
, 3 o f			
r e p			
r e d S			
a u c			
n d s			
i r c			
n s t			
r o r a			
i n u			
e o r			
s a u c			
t h			
k e n			
a n d			
h e m			
a t -			
e m o			
v f r			
h o a t			
an d t			
r a n s			
e r a b			
o w i			
S 0 t 1			
s i d			

R			
i n s			
andd			
r y w			
k / s			
k 			
e t a n			
d r			
u r			
t o t			
v e			
n h			
y h h			
a t -			
d d b			
I I P			
p p			
r s a			
d s t			
r f r			
u n			
a 9 r			
n t a			
d s o			
e p			
r p e r			
s a r			
9 0 1 d			
e n b r			
o w			
s t			

,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		
s t a		
t 1 y		
R e d u		
c h c		
t t o		
e d i		
m a n d		
u d d k a		
o b a		
o d I		
s , c h		
i c k		
n a n d		
e m a		
n i n		
s a u		
e		
r 9 e		
t 		
··· i x e		
a b		
u t a m		
i n u		
w a n d		
e m o		

m h c			
t S			
u c o			
n i c k			
n a s			
t w a			
m s u			
· I f			
o d I			
s a b s			
o r b			
o m u			
h s a			
c e ,			
d d s			
, o , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
d n o			
d 			
w a t			
r - A d			
d p e a			
n u t			
, g r e			
n o n			
o n s			
n d r			

d p			
e p p e			
s f l a k			
e s S			
r v e h			
: - N u			
t r i t			
o n s e			
· v i n g			
6 6 C			
o r i e			
: 4 0 2			
a t : : 1			
g C a r			
s: : 3 8			
i n : : 3			
9			