O n e			
- P o			
t C			
e a m			
 y T			
u s c			
a n P			
e s t			
o a n			
d A r			
t i c			
о			
 e P			
a s t			
a			



2			
m a			
i s h a			
, c h o			
p e d			
e s t			
, o m 1			
e m o n			
, p I u			
e m o			
 j u i			
e f o			
e r v			
n 9 1 P			
n c h			
r u s h			
d r e d			
p e p			
r f l			
k e s 1			
o u n d			
d r y			
n 9 u			
n e o r			
in m i			
a r I O			
9 c u			
p			

a r i			
a t e d			
a r t			
c h o k			
e s			
o u 9			
y c h			
p p e			
1			
о u			
e) c			
n w h			
t e b			
a n s			
d r a			
n e d 1			
/ 2 c			
p f r			
s h b			
v V e			
r o			
9 h I			
c h o			
p e d 2			
t a b			
e s p			
o n s			
r e s h			
•			

r			
o u g h			
y c c c c c c c c c c c c c c c c c c c			
P e d 8			
u n c			
b u r			
a t a c			
e e s e			
a b o u			
2 - 3 b			
a 			
2 t a b			
e s p o			
n s t			
s t e			
p i n e			
u t s			
r o c e			
S H e			
t t h			
I i v			
- 1 3 7			
e p o t			
v e r h			
g h h			

w			
·· h e n			
h e o i			
i s h i			
m e r			
, a d d			
t h e s h			
a 			
t a n d			
c o o k			
n t			
f r a			
r a t			
a b o u			
t 3 m			
t c			
S t			
r i n t			
e I e			
o n z			
s t a n			
r e d			
e P P			
r f l a			
e ; ,			
o o k a			
o t h			
r m i			
u t o			
-			

o w I			
a d d 4			
/ 2 c			
p s w a			
e r			
t e a s			
p o o n			
k o s h			
e r s a			
t t h			
e P a s			
a , a			
d k a I			
I n			
r c a s			
t h e h			
e a t			
m e d			
u m -			
9 h -			
r i n g			
h e m			
x t u			
t o a b			
o i i			
r e q u			
e n			

t I y			
t h e			
1 d e n			
t e ,			
b o u			
1 0 -			
2 m i			
u t s			
5			
i r i			
t h e			
o c o			
u t m			
i k			
a r			
i c h			
k c			
a n d			
S e			
s o			
t o			
a s t			
w i t			
s a I			
andd			
e P P			

b u			
r r a t			
v e r e			
c h s c			
v ii n g o			
p a s t			
T o p w			
t h p			
e n u t			
, a d d i			
i o n a			
h e r b			
e mo			
i u i c			
, a n d p			
p p e			
E n j o y			
N u t			
i t i o			
S e r v			
n 9 : : 8 C			
e s : : 4			
o k			