н			
k k a			
i d			
o M i			
I k			
B r e			
a d			
n k			
e d i			
e n t			
S T A			
R T E			
R 1 /			
t a b			
  e  s			
г о о			
b r e			
 d f			
o u			
, , 4			

c u p w			
h o I			
m i I			
1 / 4			
u p w			
t e			
D O U G			
H 2 1			
z c u			
o r e a			
a f I			
u T 1			
c u			
a a			
I a t			
d s u u u u u u u u u u u u u u u u u u			
a r 2 1			
/ 4 t			
a s p			
o n s			
c t i			
e d r			
y e a s			
, 1 y e			
a s t			
a c k			
t 1 t			
b I e			
p o o			
d r y m			

I k P			
w d e e			
0 r s			
 o c			
e n e d			
c o n			
e n s			
d m i			
k 1 t			
a s p			
-   			
2 C			
m i			
k , ,			
o m t			
m p e			
a t u			
e 1 e			
g , ,			
o m t			
m p			
e a			
b e a			
t e n			
/ 4 c			
p u s			
a I t			
d b u t			
t e r			
s o			

r.			
t e n			
d H s a			
y c r			
a m o r m			
d b u			
· · ·			
r o c e			
s 1			
s m			
1 5 a			
e p a n			
o v e r m			
e d i i			
m h s			
, c c o			
b i n e			
t h e			
n g r e			
i e n			
h o s			
5 1			
s i y			
0			

4	
d p t t	

t a		
t r g		
o t t		
o r o		
m t		
m p s		
a t u		
• -		
n t		
e b o w		
s t a		
d m		
a r		
w h i		
k t o		
e t h		
t b		
e a d f		
1 0 u		
, s u		
, e a		
t , , d		
y m i		
k p o		
d e r		
a a n d		
s a I		
O n		
e m i		
e d		
•• d d		

i n			
i I k			
s t			
r t o			
a n			
b e a			
t e n			
9 9 -			
u s i			
g t h			
d o u			
g h h			
o k a			
t a			
h m e n			
t b			
a t			
n 			
f o r			
m i			
u t e			
- A d			
d i n b			
u t			
r a n			
b e a			
t 5 m			
r e m			
n u			
e s			
u r			
t h e s			
P e e			
u P			

o m			
d i u			
and			
o a t			
o r			
f i n			
1 5 m			
n u			
e s T			
r a n			
f a			
d o u			
h t o			
n t I			
d b o			
I a n			
a c o			
erw			
t h p			
a s			
i c w			
a p			
o t s			
t f o			
1 h			
u r r			
u n t			
I t h			
d o			
9 h h			
s d o			

b I e d		
n s		
s - т		
r a n		
f c r d		
o u g h		
n t o		
i 9 h		
t     y 		
1 0 u		
d s u		
f a c		
andddddddddddddddddddddddddddddddddddd		
; v i d		
4 e q		
z s d		
p i e c		
e 5 - R		
o 		
c h o		
t t o b		
o 8 - x		
a n		
t h o		
f 0 1 d		
a c h		
f t h		

e I o			
9 s i d			
e s i			
1 - - S			
t a r			
i n g			
n o n			
o f t h			
e s h			
r t e			
e d g e			
s , r			
I I u			
a n d			
h e n			
e a			
s e d 9			
* 4			
p a n			
R e P e			
a t w			
t h o			
c h p			
e c e			
f d o			
9 h			
o v e			
a n d			
e t r			

s e a			
n a d d			
i t i			
n a I 4			
5 m i			
n u t			
s - P			
r e h			
a t o			
v e n			
o 3 5 0			
d e g			
a a			
O n			
e t h			
d o u			
h h			
s r i s			
e n , b			
r u s			
t h			
o P			
r t h			
d o u			
h w i			
h h e			
a v y w			
h i P			
i n g			
r e a			
 - P			
a c e i			
n t			

o v			
n a n d			
b a k			
f o r			
5 - 4			
0 m i			
u t e			
o r			
 t i			
t h o			
o p i s			
9 0 1			
e n b			
r o w			
and d			
h e i			
s i d			
o i s 1			
9 0 d e			
g r e			
x e m			
v e f			
o m o			
e n a			
d 			
s s i			
s m i			
u t e			
b e f			
u r e			
e m o			
i n g			

b r e a			
f r o			
p a n			
L e t			
o o I			
n a c o			
r a c			
N u			
t r i t			
i o n			
e r v			
n g s :			
i e s			
F a t			
C a r b			
s : : P			
t e i			