-			
r u n			
e t t			
i S h			
o r t			
r e a			
d B i			
t e s			
F			
n f c			
t i s			
-			



m			
o n d			
x t r a			
t 2 1 /			
4 c u p			
((3 1			
g) a I			
p u			
p o s			
I o u			
(s c			
p a n			
· f I			
r t o m			
a s u			
e) 3 T			
p (3			
0			
n p a			
p r i			
k 			
d i v			
d e d (
л у с			
P r o c			
е			

s s		
B u t t		
r a 1 3 b		
, , , i ,		
h b a k		
n 9 d i		
h a n d		
n e w		
h 2 s h		
e t s o		
p a r c		
n n t p		
p e r (
n e h o		
i z o n		
i I y		
d o n e		
e r t i		
a 		
a I S		
i k e t		
b u t t		
r b o t w		
e n p a		

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

a r			
n t i			
w e I			
c o m			
o i n			
d - M i			
x i n			
m			
n d e x			
t r			
•			
w i t			
m i x			
r s o			
t o n			
o w s			
e e d			
y a d			
d i n			
0			
a a n d			
m i x			
n t i			
c o m b			
i n e			
· (i			
w i i			
t a k			
a w h			
I c a			
 d w			
]] p			

p e a			
d r y			
n d s			
n d y			
t f			
r s t			
u t			
w i i			
s t			
o m t			
o 9 e t			
h e r			
- M			
x a n			
f o I			
i n 2 1			
/ 2 Т ь			
s p s			
- 			
P r e			
s d			
9 h i			
t o a			
 e v			
'' I a			
v i			
p r e p			
a r o d			
Р а п			

d i d			
i t w			
t h m			
h a n d			
s f			
r s t			
h e n			
s e d			
h e b			
o t			
m o f			
f I			
m e a			
s u r			
n 9 c			
p t o o			
 e I			
s m o			
t h i			
u t			
, c			
h i I			
d o u			
h i n			
o f			
9			
a t o			
2 0			
o m			
·· u t			
s - M			
a n w h			
i I			

p r s h			
e a t			
v e n			
o 3 5 0			
d e g			
a e s s s s s s s s s s s s s s s s s s			
d o u			
h f r			
m p a			
u s i			
y p a			
h m			
 t o v			
r h a			
g o n			
1 1 5			
d e s			
C u t			
n t o			
/ 2 -			
n c h			
q u a			
a s u s			
9 a			
, ,			
s h			
- p k n			
- f c (
t w o			
k			

s b			
s t t			
j u s t			
c u t			
o n g			
r O W			
) - -			
r i			
k I e			
o r e			
p r			
n k I			
s O V			
r t h			
e t o			
i f d			
d a			
a 9 e			
t 			
r e s			
i n			
o d o			
9 h -			
T r a			
s f			
a b o			
u 1			
3 o f			
h e c			
o k			
e s t t 0			
a n u			

b			
u t t			
r e d b			
k i n			
s h e e			
(a !			
o d o o			
t I I			
e P a n			
·· t h			
a r c			
 e n t			
c o n			
s) a			
d s c			
t o r			
o o k			
u o u			
s p a c			
n g c			
o k i e			
- 1 1 2			
i n c h			
p a r			
B a k			
- e i n			
r			

e h e			
t e d			
v e n 8			
1 2 2			
 i n			
t e s			
k e e			
r e m			
9 t h			
t a r			
- u r			
n t			
y b a k			
n 9 r			
e f r			
9 e r			
t e d			
R e			
r o c			
s s w i			
t h			
m a			
 i			
o i t			
s , , a			
d i n			
t h e m			
t o a			
0			

b a k			
n 9 s h			
o t			
C 0 0			
c o o m			
y t h			
n t			
i s f			
t o a			
g h t			
o n t			
n e r			
n d s t			
, r , o , o			
t e m			
o r s t			
N u t t r			
t i o			
S e r			
i n g			
: 3 3 5			
u i t e			
C a i			

1 0 F a t			
0 9 C a r b			
: 1 9 P r o t			
n : : : :			