H a			
m , E			
g g			
, a n			
d C h			
e e			
e P			
o c k			
e t			
H a			
m E			
n d C h			
o c			
v P			

0			
c k a			
s I n g			
r e d i			
e n t t			
t a b			
e s p			
, 4 1 3			
g a a g			
g h t			
r b e a t			
e n K o			
h o r			
d f r			
s h i y			
r o u			
u b i a			
k p e p			
e 1 (			
- 0 u n			
_ o c r			

s			
I I s 4			
u n c e			
t h i			
y s i c			
e d h a			
1 c u p			
h r e d d			
e d c h			
d d a r			
h e s			
P r o c c c c c c c c c c c c c c c c c c			
s s p			
o h o a			
o v e n			
o 3 7 5			
e 9 r e			
• F . L			
 a b a			
i n g s			
c c t w			
t h p a			
c h m e			
t p a p			

r			
o r a			
n e b			
k i n g			
 a t ;;			
e t a			
d			
H e a t			
u i v			
 I a r			
e s k i			
v e r m			
d i u m			
h i 9 h			
e a t			
A d d e			
9 s w h			
i s k i			
9  u			
t i t			
e y j			
s t b e			
i n t			
s 0 t ;			
e a s			
n			

w i t			
s a I			
a n d P			
e P P			
t a s t t t -			
t i			
e c c c c c c c c c c c c c c c c c c c			
k i n			
u n t			
i t h			
c k a			
e d a			
d n o			
s i b			
u i d			
9 9 r			
m a i			
s , a b			
o u t			
- 5 m			
n u t			
s ; s			
t a s			
d e			
k e m			

0			
m t h			
c a n			
e p a r			
t h o			
1 1 0			
r e c			
a n g I			
s 2			
r ii a n			
r 0 5			
9 i e t			
o f o r			
a 6 * 4			
ii n c			
a n g i			
m 			
g p a			
i o n			

t 0 5		
T o P h		
a I f		
T		
n r s		
а п		
e w		
h e 9		
s , h		
m a n d		
c h a		
s - -		
o I d		
o u g h		
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
h e t		
p o v		
r t h		
f 		
i n 9		
p r e		
s i n		
h e e		
9 e s		
o s o		
i -		
i a c		
h e		

r e p			
a r e d			
b a k i			
n 9 s			
e e t			
a n d b			
a k e			
n t			
9 9			
d e n b			
r o w			
a b			
- u t 1			
2 - 1 3			
m i n			
t e s			
S e			
v e			
m m e d			
У -			
N O T			
<b>E S</b> ::			
O F R E			
E Z E			
C v			
r c a			
c h p			
c k e			
t i			
" t I			
w i t			
p I a			

s t i			
w r a			
- F r			
e z e			
p t o 1			
m o n			
h Т			
r e h e			
a t			
1 ) m			
c r o w			
a v e			
o r 2			
3 m i			
u t e			
·			
n i			
o h a			
w a y			
, o r			
z ) b a			
7 5 5			
• 9 r			
v s F			
o r 1 5			
2 2 0			
i n u			
e s ,			
r u n			
i I c			

8 I y			
o o k			
d t h			
o u g h			
n d w			
r m e d			
N			
u t r i			
i o n			
s e r			
n 9 5			
<b>4</b> C			
: 4 5			
F a t			
3 1 9 C			
a r b s :			
2 3 9 P			
r O t			
i n :			
9			