P a			
n - S			
e a			
r e d			
S c			
a I I			
o p			
w i			
t h C			
h o			
r i z			
o a			
d C			
o r n			
P a			
S			
s c a			
I 0 P			
s w			
h C			



1 y c		
p p e d		
1 2 s		
o n		
·· h i		
and		
a c		
r e e		
o n I		
r t h		
n I y		
, ii c e		
4 9 a		
t		
n I y s		
i : :		
d 1/4		
n o c h		
d e p		
vi d i n		
- o n h		
f i n		

I y c			
o p p			
d % t			
p k o			
s h e			
s a I			
P I			
m o			
e 1 c			
p b u t			
t e r			
i 			
c u p			
h o p			
e d c			
I a			
r o			
- 			
9 6 6			
1 1 0			
s (a b			
u t			
b -			
, s i d			
e m u			
c 			
e m o			
e d , p			
a t t			
d d r y			

2			
T b s p			
u n s a			
t e d b			
, I i m			
h a a			
e d L			
e w c d			
e s (f			
7 5 0			
· in g			
P r o c			
e s s c c c c c c c c c c c c c c c c c			
s k c r			
o m c			
r n c o			
s a n d			
1 a c e			
n a m e d			
i u m b o			
**			
i n 9 t			
e b a c			
a f a			

e e			
f , , s			
n i f			
c c			
p e m			
k f r			
m c o b			
n t			
t h e b			
w 			
d c o			
s -			
- a t 1			
b s p			
o i i i			
a m e d			
u m			
u c e p			
n o v			
r m e d			
u m C			
o o k c			
o r i			
o , s t			
r r i			
g o c c			
s i o			
a			

un r			
a r t			
t 0 9			
- p			
o u t 2			
m i n			
u 			
p o u r			
c h o			
o a s			
a I I			
o w I			
s e a s			
1 0 1			
e d s			
- o n t			
h o I			
b a c k			
h o r			

z			
o o i			
a s i d			
- R G			
u r n c			
 o r i			
o p a n			
t o m e			
i u m			
e a a n			
d a d d			
s c a I			
i o n			
, 9 a r			
i c ,			
h i I			
1 Т b			
P			
v e o			
I , a n			
t s			
s a I			
C			
k , s t			
r r i			
g o c c			
• 5 1 0			
a I I			
u			

n t i			
v c g			
t a b			
e s a			
e s o f			
t e n			
d b u			
n o t b			
r o w			
e d , ,			
5 0 u t			
z m i			
u t c			
A d d			
o r n k			
e r n			
i s a			
d c			
k , s t			
n 9 o			
c a s			
o n a			
1 7			
u r i			
11 t y			
- 			
 n d s			
f t			
e			

d			
- 5 - 7			
m i n u			
e s - R			
f r o			
h e a t			
and			
t c o			
m i x			
u r o c			
o I i			
p a n 5			
 i n u			
e s G			
n t I			
m i x			
 b u t			
e r m			
k k a n d			
c i I a			
t r o			
a n d			
e a s o			
w i t			
m o r e			
a I t			
f			

n e e d		
e d		
e a s		
n s c		
s 9 •		
r o u		
i y w		
t h s		
: :		
s o r		
e d c		
n d r		
9 1		
b s p		
o I i		
n a I		
7 9 •		
 t o v		
r m e d		
u u		
h i g h		
n t		

i i u			
t b s			
n 9 t			
m o			
x e - C			
o o k			
o p s			
n o n			
s i d			
r e			
- u c			
 9 h			
t h e y			
a r e			
a k i			
9 o n			
o o m			
c h c			
1 o r			
n d m			
v i			
r o			
n d			
 p a			
o r			
v e n b			
г О W			
i n g			
u n			

9 0 I d			
n b r			
w n c			
u s t			
o r m s			
n t h			
b o t			
o m a			
o u t			
m i n			
t e s			
R e d			
u c e			
a t t			
m e d			
u m			
w a n d			
t u r			
s c a			
, o p s			
v e r			
A d d			
t o s k			
t a n d			
, u s			
9 a s			

p o o		
b a s		
e s c		
i i o		
s W		
u t		
e r 3		
s c c		
n d s - T		
, r a n		
f e r		
a P I		
t o		
q u e		
- e h a		
v e d		
i m e		
v e r		
D i		
d e c		
r n m		
x t		
- a m o		
9 P I		
t o s		
n d a r		
a n		

e			
5 C a			
n t o			
- 5 c r			
e w i			
w e d g			
s q u			
5 v e			
N u t			
r i t			
on s			
r v i n			
s : 4 C			
e : :			
t : c			
r b s : P			
r o t			
i n			