5			
o u n			
5			

n 9 r e		
u i e n t		
5 1 c		
b u t t		
r s		
t o n o d		
1 . 1 / / 2		
c u p s c		
o n f e		
t i o n		
r s - u		
9 a r 1		
a r 9 o		
9 9 1 1		
a s p o		
n v a n		
t r a c		
2 - 1 /		
c u p s		
- 		
; p o s		
<u>.</u>		

u			
n c			
s e m i			
w c c t			
c h o c			
I a t			
m e			
e d 1			
2 c u p			
h o p			
e d p e			
a n s			
t o 5 d			
o p s			
r o o o			
o o d			
9 1			
4 c u p			
ii n e			
y c h o			
p e d c			
a n d i			
d r e d			
c h e r			
i e s 1			
/ 2 t e			
s p o			
n			

i i y			
a d d f			
I o u			
r a n d			
m i x			
 6 I			
D i			
i d e			
o u			
h i n			
h r			
р 0 г			
t i o			
s - S			
i r			
h o c			
i a t			
i n			
o o n			
ii o			
A d			
p e c			
n s			
" d g			
e e n f			
o o d			
~ 0 1			
r i n			
 e s			
с о п			
p o r			
i			

n - A			
d d c h			
e r r			
e s			
m			
n d e x			
t r a			
t a n			
r e d			
f o o			
c o I			
r i n			
t 0 t			
h e t			
i r d			
R •			
l e a			
h P			
r t i			
n b e t			
w e e			
t w			
p i e			
e s o f			
w a x			
d P a			
e r			
n t o			
n 8 x			
· · i			
r e			
t a n			
I •			

R			
e m o			
e w a x			
d P a			
e r P			
a c e			
h o c			
a t c			
e c t			
9 			
n a p i			
c e o			
p I a s			
i c w			
a p T			
p w i			
h t h			
r e e			
and			
n k r			
c t a n			
 c s			
preessessessessessessessessessessessesses			
t o g			
t h e r			
i 9 h t			
i y w			
a p w			
t			

h			
p I a s			
t i c a			
d c h			
r n i			
h t			
u t c			
u d o u			
h i n h			
a f I			
n 9 t			
w : : :			
R e t			
r n o n			
r a c			
a n g i			
t o t			
9 e r			
a t o			
C u t			
e m a i			
i n g			
e c t a			
 9 1 e			
n t o 1			
, 8			

i in			
s - P			
a c o 1			
i n			
p a r t			
n u n			
9 r e			
s e d b			
a k i			
s h e			
:			
8 a k			
a t			
r f o			
5 - 7			
i n u			
s e t			
C 0 0			
r o r 2			
i n u			
e s b			
e m			
i n g t			
o w i			
e r a c			

k s R			
e p e			
t w i			
h r s			
n 9 d o			
9 h			
N u t			
r i t i			
o n s			
r v			
9 5 :			
, D o z			
- n			
c o o k			
s p			
e r S			
, v i n			
G G I			
o r i			
s : 1 0			
r F S			
6 9 C			
1 1 9 9			
i n :			
g			