Nutrition and Health

```
c. g ee chile.
1 i , ch . . ed
13ea. chili. 1 de
lo c...e ed; as e.
2 c . . . h le ke el c
2 sable. . egesable il
1 i , ch . . ed
  c. g ased chee. e
Sa se g ee chile a d i i il. Add chili. I de
a d; as e. Add c
                   a d.
                         i > baki g di h.
Bake f 30 i se as 350 F. D i g she la s 5 i -
 se,... i kleshe g æed chee e
3 sable.
         . ch . ed i
c. ch. ed cele y
3 sable.
        . ch . ed g ee . e . e
2 sable.
         . egerable il
1 c. a , eeled, diced. sas e.
2c...1 ave
         a ika
  sea.
, sea.
         . ab
3 sable.
2c. ilk
2 c . . . h le ke el c (f e h, f /e
Sa se i , cele y a d. e. e i 2 sable. . il.
Add. sa e, ae, ad. ice, i e sil. -
rave a ere de. Mi/ lish, c. filka d
add: . : as i/: e. Add: he e ai i g ilk/ ish
c . Heas, b 3 d
                 b ilbhe. ..
2c..b »e ilk
2 ea. f. ees c , ke el c s f
                               c b (ab 3
 1; 1, c...D ai ed, ca ed c ca al be
  . ed.)
  c. ca la egerable il
```

. . abed b sie, c s i 4. iece.

4 sable.

2 egg., beare

, C. 2 sable. .. ga 2;ea. . baki g. 1 de 1 sea. baki g. da 1ail i ealea e .aal . MCID 11 (a) MA .9 (a) ci

1, c..c

eal