

## **Nutrition and Health**

▲ c , g ee chile  
 1 i , ch , ed  
 1 ea , chili , de  
 1 c , ed ; æ e  
 2 c , h le ke el c  
 2 able , egeable il  
 1 i , ch , ed  
 c , g æed chee e

Sa e g ee chile a d i i il. Add chili , de  
 a d ; æ e . Add c a d , i ; baki g di h.  
 Bake f 30 i e æ 350 F. D i g he la ; 5 i -  
 e , i kle ; he g æed chee e .

3 able , ch , ed i  
 ▲ c , ch , ed cele y  
 3 able , ch , ed g ee , e , e  
 2 able , egeable il  
 1 c , æ , eed , diced , æ e  
 2 c , æ e

ea , a ika  
 ea , ab

3 able ,  
 2 c , ilk  
 2 c , h le ke el c (f e h, f /e ca ed)

Sa e i , cele y a d , e , e i 2 able , il.  
 Add , æ e , æ e , a d , ice , i e , il , -  
 æ e a e e de . Mi / i h , c , f ilk a d  
 add ; æ i ; e . Add ; he e ai i g ilk i h  
 c . Hea , b ; d ; b il ; he .

2 c , b e ilk  
 2 ea . f , ee c , ke el c ; f c b (ab ;  
 1 ; 1 , c , . D ai ed , ca ed c ca al be  
 . ed.)  
 c , ca la , egeable il  
 4 able , abed b e , c ; i 4 , iece.  
 2 egg , beæ e

1 , c , c eal  
 ▲ c ,  
 2 able , . ga  
 2 ea , . baki g , de  
 1 ea , baki g . da  
 1 ail i ea e . ab . MCID 11 (a) A .9 (a) ci