KALE

This is kale. Cook like collard greens or cabbage. Chop into small pieces, boil, steam, stir fry or add to soup and sauces.

នេះគឺជាស្ពៃក្តោបខាលី ។ ចម្អិនដូចគ្នានឹងស្ពៃខ្យៀវ ឬស្ពៃក្តោបដែរ ។ យើងអាចកាត់វា
ឱ្យទៅជាចំណិតតូចៗ ហើយស្ងោរ ចំហុយ ឆាត្រឡប់ ឬបន្ថែមពីលើទឹកស៊ុប និងទឹកជ្រលក់ ។

KHMER

LettuceLink
GROWING AND GIVING

solid ground
Building community to end poverty

KALE

This is kale. Cook like collard greens or cabbage. Chop into small pieces, boil, steam, stir fry or add to soup and sauces.

ផ្លែឈើ និងបន្លែ ។ ផ្ទៃខាងក្រៅ ប្រើសម្រាប់ចម្អិនម្ហូប ១០ នាទី ២០ នាទី ២ ម៉ោង ។ ជ្រលក់ ១ យប់ ២ យប់ ២ ម៉ោង ១ ។

KHMER

LettuceLink
GROWING AND GIVING

solid ground
Building community to end poverty