

LAO

ນີ້ແມ່ນຜັກເກລ. ແຕ່ງກິນຄ້າຍຄືກັນກັບກະລໍ່າໃບຫລີ ກະລໍ່າປີ.
 ຝັກເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ, ຕົ້ມ, ໜຶ່ງ, ຂົ້ວແລ້ວຄົນ ຫຼື ຕົ້ມໃສ່ໃນແກງ ຫຼື ຊ່ອສ.



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

KALE

KALE

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



ນີ້ແມ່ນຜັກເກລ. ແຕ່ງກິນຄ້າຍຄືກັນກັບກະລໍ່າໃບຫລີ ກະລໍ່າປີ.
 ຝັກເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ, ຕົ້ມ, ໜຶ່ງ, ຂົ້ວແລ້ວຄົນ ຫຼື ຕົ້ມໃສ່ໃນແກງ ຫຼື ຊ່ອສ.

LAO