



# Balbaalowga Bataatiga iyo Khudaarta Leh

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 15 daqiiqo.

## Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro  
Saxanka cunto-diiriyaha ku habboon oo aad u weyn si loogu rido bataatiga  
Birtaabada cunto shiilida oo weyn  
Malgacad ama qaaddada cuntada lagu walaaqo

## Maacuunta:

Mindi  
Fargeeto  
koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

4 bataati oo yaryar  
1/2 rodol hilib lo' (85% ah ama jilicsan) hilib lo'  
la ridqay AMA digiiran caato ah  
2 karooto, la diiray oo la jarjaray  
1 xabo basal dhexdhexaad ah, la jarjaray  
1 koob oo sabuul la barafeeyay ah  
1/2 baakad oo xawaajiyada ama dhireynta shuwaarmada ah oo cusbo yar leh AMA  
2 qaaddo oo Xawaajiyada Shuwaarmada ee Celebrate Your Plate  
1/4 qaaddo oo kabsar caleen daray ah, la jarjaray (Ikhtiyaari)

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, gasacadaha dushooda, maacuunta, iyo khudaarta.
2. Ku mud bataatiga dhowr jeer adigoo adeegsanaya fargeeto. Saar bataatiga saxanka cunto-diiriyaha ku habboon oo ku diiri kulayl sareeya ilaa 10 daqiiqo. Dhinaca kale u rog bataatiga si uu u karo inta aad karinayso.
3. Inta uu bataatigu karayo, ku kari hilibka ridqan ee lo'da ama digiiranka, karootada, iyo basasha birtaabada cunto shiilida adigoo adeegsanaya kuleyl ama dab dhexdhexaad ah ilaa midabka casuuska ah ka baxayo hilibka ridqan ee lo'da ama digiiranka, ku dhowaad 6 daqiiqo. Kaga qallaji dufanka baaquli aad tiish ku fidisay oo tuur tiishka.
4. Ku dar sabuulka barafaysan oo ku dar dhireynta shuwaarmada. Sii wad karinta ilaa 2 daqiiqo oo dheeraad ah.
5. U kala jar jirida bataatiga macaan dherer ahaan, isla sida aad u kala jari lahayd baradhada duban. Fargeeto ku jilci baradhada, ku dul dar dhadhafka hilibka lo'da, oo ku dul dar xawaaji buurbuurka (haddii la isticmaalayo).

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 210  
Dufanka Guud 6g  
Cusbada 115mg  
Karbohaydaraydhka Guud 28g  
Borotiinka 13g