



Saddexda Salad Ee Walaalaha Ah

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 10 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Baaquli dhexdhexaad ah

Maacuunta:

Mindi
Qaaddooyinka iyo koobabka cuntada lagu cabbiro
Gasac fure

Maaddooyinka

- 1 15 wiiqiyadood oo digir gasacadaysan ah oo wax cusba ah aan lagu darin (digir madow, digir beebeeshee, ama digirta digaaga)
- 1 15 wiiqiyadood oo sabuul gasacadaysan ah oo wax cusbo ah aan lagu darin oo leh barbarooniga cas iyo cagaaran, la miiray AMA 1 koob oo sabuul daray ah ama barafaysan, la dhalaaliyay
- 1 sukiini yaryar ah, la jarjaray AMA 1 koob oo bocor la kariyay ah, la jarjaray, AMA 1, 15 wiiqiyadood oo sukiini gasacadaysan AMA 1 koob oo la dhalaaliyay, bocor la barafeeyay
- 1 Qaaddo oo kabsar la jarjaray ah
- 2 qaaddo oo biyaha liinta ah (qiyaastii 1 liin)
- 1 basbaaska halabeenyo ah, miraha laga bixiyay oo si fiican loo jarjaray (ikhtiyaari)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, furuutka iyo khudaarta.
2. Digirta ka miir biyaha oo ku shub baaquli dhexdhexaad ah.
3. Ku dar sabuul, sukiini (ama misir ama bocor), xawaaji buurbuur, casiirka liin dhannaanta, iyo basbaaska halabeenyo (haddii la isticmaalayo). Walaq si aad isugu darto.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 180 Dufanka Guud 2g Cusbada 5mg
Karbohaydaraydhka Guud 36g Borotiinka 9g