



Baastada Zesty ee laga sameeyo Kaluunka Tuunada iyo salaadka

Xaddiga cuntada 8 | Waqtiga cunto diyaarinta 10 daqiiqo |
Waqtiga guud 10 daqiiqo.

Qalabka: Baaquliga lagu qaso cuntada oo weyn

Maacuunta: Malgacada cuntada lagu walaaqo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

2 koob oo ah baastada laga sameeyo badarka baalka leh (sida baasto makarooni, rotini, ama penne), la kariyay lana qaboojiyay

2 5 wiqiyood oo ah qasac kaluun (kaluunka tuuna ama salmon) oo lagu baakadeeyay biyo, lana miiray

1 qajaarka yaryar ah, la jarjaray

1 karooto, la jarjaray

1 barbarooni, la jarjaray

1/2 basal, la googooyay

1/2 qaaddo oo filfil ah

3/4 koob oo ah maraqa Itaaliyaanka oo aan dufanka lahayn, la kala qaybiyay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo khudaarta.
2. Isku qas dhamaan maadooyinka cuntada oo ku qas baaquli marka laga reebo maraqa. Ku dar 1/2 koob oo maraq ah. Geli firinjeerka ugu yaraan 30 daqiiqo kahor inta aadan gurin.
3. Ku dar 1/4 koob oo maraqa haray isla markiiba kahor inta aadan ku shubin salaad fireeshka ah.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 180 Dufanka Guud 2g Cusbada 340mg

Karbohaydaraydhka Guud 31g Borotiinka 12g