



# Shuwaarmada Buriito ee Lagu Quraacdo

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 20 daqiiqo.

## Qalabka:

Baaquli dhexdhexaad ah

Birtaabada cunto shiilida

Digsiga maraqa oo dhexdhexaad ah ama baaquliga cunto-diiriyaha oo dhexdhexaad ah

## Maacuunta:

Xurbin ama fargeeto

Mindi

Qaaddo yar

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

4 ukun

1/4 koob oo caano dufanku ku yar yihiin ah

Xawaaji ku dar si dhadhanka loogu yeelo: cusbo, filfil, basbaaska buddada ah

1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah

4 xabo sabaayada tortilla ah oo isqabta

1 koob oo digirta dib loo dallaco oo aan dufan lahayn AMA Digirta Dib Loo

Dallaco Shan Daqiiqo Gudaheeda ee Celebrate Your Plate

1 koob oo farmaajada adag ah, la firay

1 yaanyo oo dhexdhexaad ah, la jarjaray

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha dushooda (haddii la isticmaalayo digir qasacadaysan), iyo cuntada.
2. Isku qas ukun, caano, milix, filfil, iyo basbaaska buddada ah adigoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah.
3. Ku karkari saliida birtaabada cunto shiilida oo saaran dab dhexdhexaad ah, ama 250 darajo xaraareed oo daawaha ku shaqeeya korontada.
4. Ku shub dhafdhafka ukunta gudaha birtaabada cunto shiilida. Ku walaaq marar badan qaaddo yar, adigoo karinaya ilaa ay ka adkaato.
5. Ku diiri digirta dib loo dallaco gudaha digsigu maraqa oo dhexdhexaad ah--ama ku kululee baaquliga cunto-diiriyaha ku habboon---ilaa ay ka wada kululaato.
6. Sabaayad kasta, waxaad dul saarta 1/4 oo digirta dib loo dallaco ah, ukunta, farmaajada, iyo yaanyada.
7. Duub shuwaarmada buriito oo laba qayb u kala goo'.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 470 Dufanka Guud 18g Cusbada 920mg Karbohaydaraydhka  
Guud 56g Borotiinka 24g