



# 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

1 ilaa 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 oo sabaayada tortilla ah oo weyn oo  
isqabta, la diiriyay  
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 walaq 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