



# Digir Cad oo Salad iyo Liin Leh

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. | Waqtiga guud 15 daqiiqo.

## Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro  
Baaquli weyn  
Xurbin ama fargeeto  
Gasac fure

## Maacuunta:

Mindi  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

½ koob saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah  
3 qaaddo oo biyaha liinta ah (qiyaastii 1 liin)  
AMA khal cad  
1 qaaddo oo khalka Dijon ah  
3 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA  
1 qaaddo oo toonta buddada ah  
¼ qaaddo oo filfil ah  
2 15.5 wiqiyadood oo digir cad ah oo gasacadaysan oo aan wax cusbo lagu darin (digirta ciidanka, Digir Beebeeshee, digirta cad ee godan, iwm.), la qallajiyay oo la biyo raaciyay  
½ basal yar ah, si dhuudhuuban loo saafay  
2 koob (qiyaastii ½ xirmo) oo saladhka kale ah, gabalo yaryar laga dhigay oo jirrida dhexe ee weyn laga gooyay  
½ koob barbarooni cas oo dhalo ku diyaarsan oo la dubay (ikhtiyaari)

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 300  
Dufanka Guud 19g  
Cusbada 70mg  
Karbohaydaraydhka Guud 26g  
Borotiinka 10g

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, khudaarta, gasacadaha korkooda, iyo maacuunta.
2. Adigoo adeegsanaya baaquli weyn, isticmaal xurbin ama fargeeto si aad isugu walaaqdo saliid saytuunka, biyaha liinta, khalka Dijon, toonta buddada ah iyo filfisha.
3. Ku dar digirta, basasha, saladhka kale, iyo barbarooniga cas ee la solay (haddii la isticmaalayo). Kawtan si aad isugu darto.
4. Geli firintijeerka ugu yaraan hal saac kahor inta aadan gurin.