



Ismariska Kalluunka Tabadiinka iyo Khudaarta Leh

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |
Waqtiga guud 20 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli Yar

Saxanka Foornada

Koobabka ama Qaaddooyinka Cuntada Lagu Cabbiro

Maacuunta:

Qaaddada Cuntada Lagu Walaaqo

Maaddooyinka

1 5 wiqiyadood oo kalluunka tabadiinka ee saliidiisa wata oo gasacadaysan, la miiray

¼ koob oo seleri ah (qiyaastii 1 faraq), la jarjaray

1 basal baar, la saafay

½ karooto, la hoolay

1 qaaddo oo mayoneeys dufanku ku yahay

¼ qaaddo oo filfil ah

3 doolshe Ingiriis oo sarreen ka samaysan

½ koob oo jiiska adag ee hoolan ee dufanta ku yar tahay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, cuntada, gasacadaha korkooda.

2. Adigoo adeegsanaya baaquli yar, isku qas tabadiinka, seleriga, basal baarta, karootada, mayoneeys, iyo filfisha.
 3. Dusha ka saar qayb kasta oo doolshe ah dhafdhafka tabadiinka iyo farmaajada la hoolay. Ku dhex rid saxanka xaashida.
- Hagaaji foornada si aad ugu dubto, geli saxanka foornada ee ay dul saaran tahay doolshe Ingiriisiga qaybta hoose xammisiyaha muddo dhan ilaa 3 daqiiqo ama ilaa inta farmaajadu ka dhalaalayso.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 130 Dufanka Guud 3g Cusbada 220mg
Karbohaydaraydhka Guud 15g Borotiinka 12g