



# Sukiiniga Farmaajada Marsan ee Qaabka Qadaadiicda Leh

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga guud 30 daqiiqo.

## Qalabka:

Saxanka foornada  
Xaanshida saloolka ama saliida cuntada ee birta lagu buufiyo  
Looxa cuntada lagu jarjaro

## Maacuunta:

Mindi  
Qaaddooyinka iyo koobabka cuntada lagu cabbiro  
Qabato (ikhtiyaari)

## Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo  
2 kuuso ama sukiini oo yaryar  
1/4 koob oo farmaajada Parmesan ah  
2 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA  
2 qaaddo oo toonta buddada ah  
1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah  
1 qaaddo oo sactar la qalajiyay ah  
1/2 qaaddo oo cusbo ah (ikhtiyaari)  
1/4 qaaddo oo filfil ah

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 80  
Dufanka Guud 5g  
Cusbada 120mg  
Karbohaydaraydhka Guud 5g  
Borotiinka 3g

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Sii kululee foornada oo gee 425 darajo xaraareed. Dulsaar saxanka foornada oo leh xaanshida saloolka ama ku buufi wax yar oo saliida cuntada ee birta lagu buufiyo.
3. U jarjar kuusada ama sukiiniga qaabka qadaadiicda oo kale kadibna mar kale kala-bar si aad u samayso qaab nus dayax ah.
4. Ku dar kuusada ama sukiiniga saxanka foornada. Isticmaal gacmahaaga ama qabatada si aad isugu walaaqdo saliid saytuunka, toonta buddada ah, sactarka, filfisha, iyo milixda (haddii la isticmaalayo).
5. Ku kala fidi jeexyada sukiiniga ama kuusada dusha saxanka foornada adigoo adeegsanaya hal lakab oo ku rushee farmaajada Parmesan.
6. Dub ilaa 15 daqiiqo.
7. Beddel kulka foornada si aad u xammisto, oo dubi 4 daqiiqo oo kale, ama ilaa lakabyada kuusada ama sukiiniga ka noqonayaan midabka dahabiga.