



Qaraha iyo Saladhka Soo Go'o Xilliga Kulaylaha

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 12 daqiiqo. |
Waqtiga guud 12 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli Yar

Saxan weyn ama saxanka cuntada

Maacuunta:

Fargeeto ama Xurbin

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

Loogu talagalay Goosaarta

2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid

cadeey ah

3 qaaddo oo casiirta liin dhanaanta ah (qiyaastii

1.5 liin ah)

1/4 qaaddo oo cusbo ah

Loogu talagalay Saladhka

5 koob oo qare ah oo aan miro lahayn (qiyaastii

1 qare oo yar), gabal-gabal loo jarjaray

1 qajaar oo dhexdhexaad ah, oo dhexda laga

kala jaray

1 koob oo basal cas ah, oo si dhuudhuuban

loo saafay

1/3 koob oo jiiska feta oo xorshoshka ah

1/3 koob oo geed nacinac/xamar ah ama

caleemaha geed adariga ah

1 far iyo suul oo cusbo ah

1/2 basbaas (basbaaska halabeenyo ama
seraano) (ikhtiyaari)

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 90

Dufanka Guud 4g

Cusbada 170mg

Karbohaydaraydhka Guud 11g

Borotiinka 2g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Samee goosaarta: Adigoo adeegsanaya baaquli yar, isku xurbi ama qas saliida, biyaha liin dhanaanta, iyo cusbada.
3. Ku diyaari qaraha, qajaarka, iyo basasha cas saxan weyn ama saxanka cuntada. Ku dul daadi nus ka mid ah goosaarta. Ku dul daadi jiiska Feta, geed nacinac/xamar, iyo basbaaska halabeenyo (jalapeño), haddii la isticmaalayo, oo ku dul daadi goosaarta soo hadhay. Xilli-sannadeed cunto dhadhamin iyo cunto gurasho la sameeyo ayaa la joogaa.