



Hilib Digaag La Dubay iyo Salad

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. |
Waqtiga guud 20 daqiiqo.

Qalabka:

Baastamiir

Looxa cuntada lagu jarjaro

Tiish

Koobabka cuntada lagu cabbiro

Baaquli weyn

Baaquli yar

Maacuunta:

Mindi

Xurbin ama fargeeto

Qabato ama fargeeto si aad u kawtando saladhka

Maaddooyinka

Loogu talagalay goosaarta:

1 koob oo ciir saafi ah oo dufan aan lahayn

1/2 koob oo shidni la dubay ah

2 qaaddo oo ah isku darka goosaarta ranch

1 qaaddo oo biyo ah

Loogu Talagalay Saladhka:

1 rodol oo hilib digaag la kariyay, la qaboojiyay

2 madax oo caleenta ansalaatada ah

4 yaanyo Roma (ama noocyo kale)

1 15 wiiqiyadood oo digir madow gasacaysan ah

1 koob oo sabuul la barafeeyay, la dhalaaliyay

1 koob oo farmaajada adag oo dufanku ku yar yahay ah oo la firay

Tilmaamaha

Loogu talagalay goosaarta:

1. Ku dar ciir, maraqa BBQ, iyo xawaashyada goosaarta ranch gudaha baaquli yar oo ku walaaq xurbiye ama fargeeto si aad isugu qasto.
2. Ku dar biyo. Walaq ilaa goosaarta ay ka gaarayso isku-duubnida la rabo.

Loogu talagalay saladhka:

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Jarjar hilib digaaga oo ku rid baaquli weyn.
3. U jarjar ansalaatada gabalo 1/2 inji ah oo ku rid baaquli.
4. Jarjar yaanyada oo ka dhig waslado 1/4 inji ah; ku qallaji tiish si aad uga saarto qoyaanka xad-dhaafka ah oo ku rid baaquliga. Ku dar galley barafaysan baaquliga.
5. Biyaha ka miir oo biyo raaci digirta madow, ka rux qoyaanka xad-dhaafka ah, oo ku dar baaquliga.
6. Saladhka iyo goosaarta si wadajir ah ugu shub oo kor saar farmaajo la jarjaray.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 510

Dufanka Guud 7g

Cusbada 1380mg

Karbohaydaraydhka Guud 62g

Borotiinka 51g