



# Hilib Digaag La Dubay iyo Salad

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

## Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Tiish

Baaquli weyn

Baaquli yar

## Maacuunta:

Mindi

Koobabka cuntada lagu cabbiro

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 farmaajo dufanku laga dhimay oo

la firay

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 510

Dufanka Guud 7g

Cusbada 1380mg

Karbohaydaraydhka Guud 62g

Borotiinka 51g

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Jarjar hilib digaaga oo ku rid baaquli weyn. Ku dar suugada hilibka la dubo, haddii la isticmaalayo.
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. Si wadajir ah iskugu kawtami saladhka iyo goosaarta. Kor ka saar farmaajo la firay.