



Sabayad Muus Leh

Xaddiga Cuntada 1 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |
Waqtiga guud 5 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Maacuunta:

Mindi

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 xabo sabaayada tortilla ah oo isqabta
1 qaaddo oo laws shiidan ah AMA qowshaha
lowska
1 qaaddo oo qorfe buddo ah oo cuntada lagu
rusheeyo
1 muus
1 qaaddo oo sabiib ah
1 qaaddo oo lows aan la cusbayn ah, la jarjaray
(ikhtiyaari)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Mari subagga lawska shiidan guud ahaan sabaayada tortilla, adigoo aan marin hal inji goob ah oo ka mid ah hareeraha cirifyada.
3. Ku rushee sabiibka, lawska (haddii la isticmaalayo), iyo qorfaha. Geli muuska dhexda sabaayada tortilla.
4. Si adag ugu duub Sabaayada tortilla hareeraha muuska oo u jarjar 8 qaybood.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 360
Dufanka Guud 12g
Cusbada 380mg
Karbohaydaraydhka Guud 62g
Borotiinka 9g