



Hilibka lo'da iyo Maraq Cagaarka Maksiko ee Digirta Leh

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |

Waqtiga guud 35 daqiiqo.

Qalabka: Looxa cuntada lagu jarjaro, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro, Gasacdfure, Miire/Shaqshaq, Digsiga maraqa ee weyn

Maacuunta: Mindi, Fandhaalka cuntada lagu walaaqo

Maaddooyinka

- 10 rodol hilib lo' oo jarjaran ama hilib doofaar, 90% caato ah
- 1 barbarooni, la jarjaray
- 1 basal oo weyn, la googooyay
- 1 14.5 wiiyadood oo yaanyo la jarjaray oo cusbadu ku yar tahay oo gasacadaysan, oo dheecaan leh
- 6 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay (ama 1 qaaddo oo toonta buddada ah)
- 1 qaaddo oo basbaaska buddada ah
- 2 qaaddo oo xawaaji dhuudhuub buddo ah
- 1 3/4 koob oo iidaanka cagaaran ah (ama 16 wiiyadood dhalo oo suugada sabaayada enchilada ah)
- 1 15 wiiyadood digirta beebeesheda ama waaweynta oo gasacadaysan, la biyo raaciyay oo la miiray (ama 1 3/4 koob oo la kariyey)
- 1 1/2 koob oo galley la qaboojiyey ama gasacadaysan, ladhalaalay oo miiray sidii loo baahnaa
- 2 koob oo isbinaaj ah ama kabaashka kale ah (ikhtiyaari)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, furuutka iyo cuntada.
2. Ku kari hilibka digsiga maraqa ilaa uu ka bislaado. Ka miir dufanka.
3. Inta hilibku karayo, jarjar barbarooniga iyo basasha. Haddii aad ku darayso isbiinaj ama kabaashka kale, u kala jeex ama jarjar gabalo la cuni karo ahaan.
4. Ku dar toonta, basbaaska buddada ah iyo xawaaji dhuudhuubka gudaha digsiga. Kari ilaa 15 ilbiriqsi, ilaa ay ka carfaan.
5. Ku dar barbarooniga, basasha iyo yaanyada. Ku kari kul dhexdhexaad ah muddo dhan 8-10 daqiiqo ama ilaa basasha ay ka jilicdo. U walaaq si joogto ah.
5. Ku walaaq iidaanka. U dheeree kulaylka adigoo ka dhigaaayo mid sarreeya oo ha buro dhafdhafka.
6. Ku walaaq iidaanka. U dheeree kulaylka oo ka dhigaaayo mid sarreeya oo ha buro dhafdhafka.
7. U gaabi dabka. Dabool oo ku iiri dab kulaylkiisu hooseeyo muddo dhan 10-15 daqiiqo. Walaaq marmar.
8. Ku dar digirta iyo galleyda. Ku dar isbinaajka ama hilib kalluunka haddii la isticmaalayo. Kari ilaa uu ka karo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 220 Dufanka Guud 6g Cusbada 590mg Karbohaydaraydhka Guud 30g Borotiinka 16g