



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
Gasac fure
Baastamiir
Digsiga maraqa oo weyn

Maacuunta:

Mindi
Fandhaal
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

10 rodol hilib lo' (85% ama ka caataysan) AMA hilib doofaar caato ah oo la shiiday
1 barbarooni, la jarjaray
1 basal oo weyn, la googooyay
1 14.5 wiiyadood oo yaanyo la jarjaray oo aan cusbo lagu darin oo gasacadaysan oo dheecaan leh
6 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA
2 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 1 16 wiiyadood dhalo oo suugada sabaayada enchilada ah
1 15 wiiyadood oo digir (beebeeshe ama madow) aan cusbo lagu darin oo gasacadaysan, la biyo raaciyay oo la miiray
1 15 wiiyadood oo galley aan cusbo lagu dari oo gasacadaysan, la biyo raaciyay lana miiray
2 koob oo isbinaaj ah AMA kabaashka kale ah (ikhtiyaari)

Macluumaadka Nafaqada:

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

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Ku kari hilibka digisiga maraqa ilaa uu ka bislaado. Ka miir dufanka.
3. Inta hilibku karayo, jarjar barbarooniga iyo basasha. Haddii aad ku darayso kabsar caleenta ah, u kala jarjar gabalo la cuni karo ahaan.
4. Ku dar toonta, basbaaska buddada ah iyo xawaaji dhuudhuubka gudaha digisiga. 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 walaq si joogto ah.
6. Ku walaq iidaanka. U dheeree kulaylka oo ka dhig mid sarreeya oo ha buro dhafdhafka.
7. U gaabi dabka. Dabool oo ku iiri dab kulaylkiisu hooseeyo muddo dhan 10-15 daqiiqo. Walaq marmar.
8. Ku dar digirta iyo galleyda. Ku dar isbinaajka ama hilib kalluunka haddii la isticmaalayo. Kari ilaa uu ka karo.