



Shuwaarmada Kalluunka Leh ee La Midka ah Mida Waddada Lagu Gado

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. |
Waqtiga guud 30 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli dhexdhexaad ah
Birtaabada cunto shiilida oo weyn

Maacuunta:

Qaaddada Cuntada Lagu Walaaqo
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu
cabbiro

Maaddooyinka

1 rodol oo hilibka cad ee kalluunka ee aan
lafaha lahayn (daray ah ama la qaboojiyay)
(sharfato, laba shafalaha, dabaylka, iwm.)*
1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid
cadeey ah
2 qaaddo oo biyaha liinta ah (qiyaastii 1 liin)
1/2 baakad oo xawaajiyada ama dhireynta
shuwaarmada ah oo cusbo yar leh ama
2 qaaddo oo Xawaajiyada Shuwaarmada
ee Celebrate Your Plate
1 14.5 wiqiyadood oo yaanyo shiishiid aan
cusbo lagu darin AMA 1 yaanyo oo weyn,
la googooyay
12 xabo sabaayad tortilla ee cajiinka ka
samaysan, la diiriyay
1 koob oo kabaash cas ah, la firay iyo 1 koob
oo kabaash cagaaran ah, la jarjaray AMA
2 koob oo koola saladh ah oo bacaysan
1/2 koob oo ciirta Giriiga ah oo dufanku ku yar
yahay AMA labbeenta dhannaan oo dufanku ku
yar yahay
Goosaarta shuwaarmada (ikhtiyaari)
*Haddii la qaboojiyay, u dhalaali hilib kalluunka
si waafaqsan tilmaamaha xirmada.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 280
Dufanka Guud 8g
Cusbada 540mg
Karbohaydaraydhka Guud 28g
Borotiinka 26g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, saxxadaha, maacuunta, gasacadaha dushooda, cuntada, haddii loo baahdo.
2. Ka bixi hilibka kalluunka bacda. Ku dhabaandhab shukumaan si aad uga saaro qoyaanka siyaadada ah.
3. Adigoo isticmaalaya fargeeto, isku xurbi saliida, biyaha liinta, iyo xawaajiyada sabaayada taco adigoo isticmaalaya baaquli dhexdhexaad ah ilaa si fiican ay iskugu qasmayaan. Ku dar hilib kalluunka oo si tartiib ah u walaaq si aad isku-dhafka si siman u wada gaarsiiso hilibka kalluunka. Ku shub birtaabada cunto shiilida oo weyn.
4. Si siman ugu kari kulayl dhexdhexaad ah muddo ilaa 4-5 daqiiqo, ama ilaa kalluunku si fudud loo jafi karo marka fargeeto lagu tijaabiyo. Ka qaad dabka. Adigoo adeegsanaya fargeeto, jaf hilibka kalluunka adigoo ka dhigaya gabalo yaryar.
5. Ku buuxi sabaayada tortilla dhafdhafka hilibka kalluunka. Ka miir biyaha yaanyo shiishiida.
6. Korke ka saar kabashka, yaanyada, labbeenta dhannaan, iyo goosaarta laga sameeyay taco, haddii la isticmaalayo. Ku dar gabal liin dhannaan ah, haddii loo baahdo.