



# Hilib kuuskuusyada Sukiiniga

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |

Waqtiga guud 35 daqiiqo.

## Qalabka:

Khudaar-hoole  
Looxa cuntada lagu jarjaro  
Baaquli weyn  
Saxanka foornada  
Sufur

## Maacuunta:

Qaaddo loogu talagalay qaabaynta hilib kuuskuuska,  
Qaaddada cuntada lagu walaayo  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

2 koob oo sukiini ah (qiyaastii 1 qaaddo oo weyn ama 2 sukiini oo yaryar), si fiican loo firay 1 rodol duqad hilib lo' ah (85% ama jilicsan) oo caato ah

1 ukun, xoogaa la garaacay

1/4 koob oo rooti la burburiyay

1/4 koob oo farmaajada Parmesan ah

1/4 koob oo basal ah, si yaryar loo hoolay ama kidfay

2 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA

2 qaaddo oo toonta buddada ah

1 qaaddo oo xawaaji Talyaani ah AMA Xawaaji

Talyaaniga Celebrate Your Plate

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Sii kululee foornada ilaa 400 darajo xaraareed.
3. Ku qas maaddooyinka oo dhan gudaha baaquli weyn.
4. Ka kala dhig 24, 1 1/2-inji hilib kuuskuus ah. Hilib kuuskuusyada adigoo isticmaalaya qaaddo, ama adigoo adeegsanaya gacmaha.
5. Hilib kuuskuusyada ku rid saxanka foornada ee la dul saaray sufurka.
6. Kari ilaa 10 daqiiqo, rog hilib kuuskuusyada, kadibna kari ilaa 10 daqiiqo oo kale.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 180  
Dufanka Guud 10g  
Cusbada 80mg  
Karbohaydaraydhka Guud 7g  
Borotiinka 17g