



Bur Qalbacle Hilib Digaag iyo Khudaar La Dhex Geliyay

Xaddiga Cuntada 2 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 10 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Baaquli dhexdhexaad ah
Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Maacuunta:

Mindi
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

2 koob oo khudaarta cagaaran ah (caleenta ansalaatada, kabaashka caleenta ah, iwm.), la firay
1 koob oo cinab (cas ama cagaaran) aan iniin lahayn ah, laba qayb loo kala jaray
1 koob oo hilib digaag ah, la kariyay oo la jarjaray
1/3 koob oo baastada qallafsan ee chow mein
1/3 koob oo karooto ah, la firay
2 qaaddo oo basal baar ah, la saafay
2 qaaddo oo goosaarta saladh Aasiyaanka
2 rooti oo qolqol leh, oo laba gabal loo kala jaray

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, khudaarta, furuutka, iyo maacuunta.
2. Isku dar maaddooyinka oo dhan marka laga reebo burka fooliyada leh adigoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah oo walaaq si aad isugu qasto.
3. Si siman ugu kala qeybi dhafdhaafka hilib digaaga leh afarta bur ee heeda ama sarreenta ka samaysan.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 250
Dufanka Guud 6g
Cusbada 300mg
Karbohaydaraydhka Guud 27g
Borotiinka 23g