



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

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Baaquli dhexdhexaad ah

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Maacuunta:

Mindi

Maaddooyinka

2 koob oo khudaarta cagaaran oo la firay (caleenta ansalaatada, caleenta kabaashka kale, iwm.)

1 koob oo cinab cas ama cagaaran oo aan iniin lahayn ah, laba qayb loo kala jaray

1 koob oo hilib digaag ah la kariyay, la jarjaray

$\frac{1}{3}$ koob oo baastada qallafsan ee chow mein ah

$\frac{1}{3}$ koob oo karooto la firay ah

2 qaaddo oo basal baar ah, la saafay

2 qaaddo oo salad goosaarta salad 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 foolyada leh adigoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah oo walaaq si aad isugu qasto.
3. Si siman ugu kala qeybi dhafdhafka 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