



Haanbeerka leh Digirta Madow

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo |
Waqtiga guud 25 daqiiqo.

Qalabka: Saxanka wax lagu qaso, birtaabada cunto shiilida oo wayn

Maacuunta: Fargeeto, malgacada cuntada lagu walaaqo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 15.5 wiiqiyadood oo digir madow ah oo aan cusbo lagu darin oo gasacadaysan, la miiray oo la biyo raaciyay

2 ukun oo waaweyn

1/2 koob oo bariis bunni ah, la kariyay

2 basashada cagaarka ah, la googooyay

2 qaado oo kabsae caleenta fireeshka ah

1 xabo oo toon qoyan ah, la jarjaray AMA 1 qaaddo oo toonta buddada ah

1/4 qaaddo oo sactar la qalajiyay ah

1/2 qaaddo shaah oo cusbo ah

1/2 qaaddo oo filfil ah

1 qaaddo shaah oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah

4 rootiga sareenka ka sameysan ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo khudaarta.
2. Ku dar digirta baaquli oo ku burburi fargeeto ilaa digirta ay billoowdo inay burburto oo isku dhegto. Ku dar ukumaha oo si fiican isugu walaaq.
3. Ku dar bariis horey loosoo kariyey, basasha cagaaran, kabsar caleen, toon, oregano, cusbo, iyo basbaaska madow oo isku walaaq ilaa si fiican iskugu qasmayaan.
4. U kala qeybi isku dark 4 qaybood oo ka dhig qayb kasta 3/4 inji oo kabaab ah ilaa 1 inji in le'eg.
5. Saar birtaabada cunto shiilida oo wayn foorno leh dab kulul. Marka birtaabada cunto shiilida ku kulaato, ku dar saliid. Ku dar baastada oo kari 4 ilaa 5 daqiiqo dhinac kasta ilaa inta ay baroown ka noqonayso marka la eego labada dhinacba oo si siman u kululee. Bixi rootiga sarreenka laga sameeyo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 360 Dufanka Guud 6g Cusbada 850mg
Karbohaydaraydhka Guud 59g Borotiinka 17g