



Muus Kuubaanka La Dubay ee Guran

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga guud 40 daqiiqo.

Qalabka:

saxanka dubista ama saxaarada dubista ee 9x13-inji ah

Maacuunta:

Mindi
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo
6 xabo muus ah, loo saafay dherer ahaan
4 qaaddo oo sonkor aan la sifayn ah
3 qaaddo oo margariin ah, la yaryareeyay
1/2 koob oo sabiib ah AMA furuut kale oo la qalajiyay ah, la jarjaray
1/3 qaaddo oo jows Ameerikaan ah, la kala dhambalay (Ikhtiyaari)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Si khafiif ah ugu buufi saliida cuntada ee birta lagu buufiyo saxanka dubista ama saxanka doolshada ee 9x13-injiga ah.
3. Ku diyaari muuska la kala dhambalay saxanka ama xaashida dubista ee la diyaariyay.
4. Si siman korka uga dar sonkorta qasabka, gabalo yaryar oo maargariin ah, sabiib, iyo jows Ameerikaan, haddii la isticmaalayo.
5. Ku dub 350 darajo xaraareed muddo dhan 30 daqiiqo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 210
Dufanka Guud 6g
Cusbada 50mg
Karbohaydaraydhka Guud 42g
Borotiinka 2g