



4-Maaddada Maraqa Hilibka Lo'da iyo Khudaarta Leh

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo | Waqtiga guud 20 daqiiqo (sagxada foornada) ama 4 saac (dheriga ku shaqeeya korontada)

Qalabka:

Birtaabada cunto shiilida
Baaquli Yar
Tiish
Dheri weyn ama digsigga gaabiska cuntada u kariya

Maacuunta:

Malgacad ama qaaddada cuntada lagu walaaqo
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1/2 rodol oo borotiin ah: 85% duqad hilib (hilibka lo'da ama turkiga) caato ah AMA 1 15 wiiqiyadood oo digirta waaweyn oo aan cusbo lahayn, la miiray oo la biyo raaciyay
1 64 wiiqiyadood oo maraqa khudaarta oo cusbadu ku yar tahay oo dhalo ku jira
1 32 wiiqiyadood oo khudaar isku dhafan ah oo bac ku jirta oo barafaysan
1 qaaddo oo xawaaji Talyaani ah AMA Xawaaji Talyaaniga Celebrate Your Plate

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Haddii aad isticmaalayso hilibka lo'da ama digiiranka ee shiidan, ku kari birtaabada cunto shiilida dhexdhexaadka ah ilaa inta midabka casuuska ah ka baxayo, qiyaastii 6 daqiiqo. Kaga qallaji dufanka baaquli aad tiish ku fidisay oo tuur tiishka.
3. Ku rid borootiinka aad rabto (ha ahaado hilibka lo'da, digiiranka, ama digirta la kariyay), casiirka khudaarta ah, khudaarta barafaysan, iyo xawaaji Talyaaniga oo ku rid digsigga gaabiska cuntada u kariya oo ku kari kulayl hooseeya ilaa 4 saacadood. Haddii aad isticmaalayso shoolada foornada, ku rid maaddooyinka dheri weyn oo ku iiri ilaa kulayl dhexdhexaad ah muddo ilaa 10 daqiiqo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 240
Dufanka Guud 5g
Cusbada 90mg
Karbohaydaraydhka Guud 40g
Borotiinka 11g