



Baastada Leh Hilib Digaaga, Saladhka iyo Beeriga Buluugga ah

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 30 daqiiqo. |

Waqtiga guud 30 daqiiqo.

Qalabka:

Jeeg Fur Leh
Looxa cuntada lagu jarjaro
Baaquli weyn

Maacuunta:

Mindi
Qaaddada cuntada lagu walaaqo
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu
cabbiro

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Ku rid maaddooyinka goosaarta ah weel dabool leh oo rux si aad isugu qasto ama isugu darto adigoo adeegsanaya baaquli yar oo isla garaac.
3. Ku rid maaddooyinka saladhka ah baaquliga lagu qaso cuntada oo weyn oo la kawtan goosaarta.

Maaddooyinka

Loogu talagalay Goosaarta

1/2 koob oo beeriga buluugga (daray ah ama la barafeeyay) ah
2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah
2 qaaddo oo khalka madow ah
1/2 qaaddo oo khalka Dijon ah
2 qaaddo oo malab ah
1/4 qaaddo oo cusbo ah (ikhtiyaari)

Loogu talagalay Saladhka

1 1/2 koob oo miro daray ah
3 koob oo baasto sarreen ka samaysan, la kariyay oo la qaboojiyay (qiyaastii 1.5 koob oo baasto aan la karinin ah)
12 wiqiyadood oo hilib digaag ah, la kariyay oo la jarjaray
4 koob oo khudaarta cagaaran ah (isbinaajka, ansalaatada dhaadheer, kabsar caleenta ah, iwm.)
1/2 koob basasha gaduudan ah, la jarjaray
1 barbarooni oo dhexdhexaad ah, la jarjaray

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 440
Dufanka Guud 13g
Cusbada 220mg
Karbohaydaraydhka Guud 50g
Borotiinka 34g