



Karootada Dhalaalaysa ee Midabka Oranjiga Leh

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

Qalabka:

Baastamiir
Khudaar-hoole
Looxa cuntada lagu jarjaro
Dheri weyn
Baaquli dhexdhexaad ah
Birtaabada cunto shiilida oo dhexdhexaad ah

Maacuunta:

Mindi
Qaaddada lagu walaaqo cuntada
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 rodol oo karooto ah, la saafay
1 koob oo biyaha liinta oo 100% ah
1/4 qaaddo oo cusbo ah (ikhtiyaari)
1/2 qaaddo oo geed adari la qallajiyay ah
1 far-iyo-suul oo filfil ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Ka buuxi biyo dheri weyn ilaa dhex bartanka. Karkari.
3. Adigoo adeegsanaya birtaabada cunto shiilida oo saaran kul ama dab dhexdhexaad ah, diiri biyaha liinta ilaa dareeruhu ka adkaanayo oo uu qiyaas ahaan naaquso ilaa 3/4. Si taxaddar leh ula soco kadib markuu naaquso 1/2 si uusan u burin ayna u engegan birtaabada. Biyaha liinta ayaa qaadan kara ilaa 20 daqiiqo si ay u naaqusaan.
4. Ku dar karootada biyaha karkaraya. Kari ilaa xoogaa ay ka jilicdo balse weli inta ay xorshoshka ka tahay, qiyaastii 7-10 daqiiqo.
5. Adigoo adeegsanaya baastamiir, biyaha ka miir karootada. Raaci adigoo adeegsanaya biyo qabow.
6. Adigoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah, ku dar karootada, cusbada, geed adariga, filfisha, iyo biyaha liinta. Kawtan ilaa karootada ay si buuxda uga dahaarayso. Dhadhami oo ugu dar xawaajiyada hadba sida loogu baahdo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 70 Dufanka Guud 0g Cusbada 70mg Karbohaydaraydhka
Guud 17g Borotiinka 1g