



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 naquso ilaa 3/4. Si taxaddar leh ula soco kadib markuu naquso 1/2 si uusan u burin ayna u engegan birtaabada. Biyaha liinta ayaa qaadan kara ilaa 20 daqiiqo si ay u naqusaan.
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 Og

Cusbada 220mg

Karbohaydaraydhka Guud Og

Borotiinka 1g

Mac'hadkani waa bixiyaha fursadaha loo wada siman yahay. <http://www.section508.gov/>
Agabkani waxaa maalgeliyay Barnaamijka Kaalmada Nafaqadda Dheeraadka ah
(Supplemental Nutrition Assistance Program) —SNAP.