



Baastada Sida Fudud Loo Shiilo oo Loo Walaaqo

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |
Waqtiga guud 30 daqiiqo.

Qalabka:

Dheri weyn
Baastamiir

Maacuunta:

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro
Xurbin ama fargeeto
Qabato ama qaaddo yar

Maaddooyinka

6 wiqiyadood oo baasto badar ka samaysan
1/4 koob oo laws shiidan ah
2 qaaddo oo suugada soybeeska oo dufanku ku yar yahay
1/2 koob biyo ah
1 qaaddo oo jafka basbaaska ah
1/2 qaaddo oo sinjibiil la buddeeyay ah
1/2 kaabajka dhalo-cade oo weyn, si dhuudhuuban loo saafay AMA 1 16
wiqiyadood oo bacaha koola saladhka ah
1/4 koob oo basal baar ah, oo si dhuudhuuban loo saafay
8 wiqiyadood oo borotiin ah oo la kariyay (shaf digaag, burcadka soybeeska, ama hilibka doofaarka ee la ridgay), la jarjaray (ikhtiyaari)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Diyaarso 4 koob oo biyo ah si aad ugu karkariso dheriga weyn. Ku dar baastada oo u kari si waafaqsan tilmaamaha xirmada. Miir baastada oo biyo-raaci.
3. Adigoo dabka u gaabinaya, ku dar dheriga weyn lawska shiidan, goosaarta soybeeska, iyo 1/2 koob biyo ah. Si xawli ah u garaac si aad isugu darto.
4. Isku dar jafka baaska cas, sinjibiisha, iyo kabajka iyo maraqa lawska oo kari 3 ilaa 4 daqiiqo, adigoo u xurbinaya si joogto ah.
5. Isku walaaq basal baarta, baastada la kariyay iyo borotiinka, haddii la isticmaalayo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 290 Dufanka Guud 8g Cusbada 300mg Karbohaydaraydhka
Guud 39g Borotiinka 19g