



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 wiiqiyadood 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 wiiqiyadood
oo bacaha koola saladhka ah
1/4 koob oo basal baar ah, oo si dhuudhuuban
loo saafay
8 wiiqiyadood oo borotiin ah oo la kariyay
(shaf digaag, burcadka soybeeska, ama hilibka
doofaarka ee la ridqay), la jarjaray (ikhtiyaari)

Macluumaadka Nafaqada:

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

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.