



Iidaanka Kulaylaha

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 30 daqiiqo. |
Waqtiga guud 30 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Baaquliga cuntada lagu qaso oo dhexdhexaad ah

Gacmo-gashiyada laastiiga ah

Maacuunta:

Mindi af badan

Maaddooyinka

1 sukiini dhexdhexaad ah

1 basal cad dhexdhexaad ah

3 Yaanyada yaryar

1 basbaaska halabeenyo ah (ikhtiyaari)

4 toonta qoyan

1/2 koob oo kabsar caleen ama kabsar daray ah, la jarjaray

1/2 qaaddo oo cusbo ah

1/4 koob oo liin dhannaan ah ama casiirta liin dhannaanta ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo khudaarta.
2. Ku dhaq dhammaan khudaarta iyo geed-dhireedyada biyo socda oo qabow kahor inta aadan jarjarin ama cunin.
3. Ku jarjar sukiiniga, basasha, iyo yaanyada qaybo yaryar oo ku rid baaquli dhexdhexaad ah.
4. Basbaaska halabenyo way cuncunsin kartaa maqaarka; qofka weyni waa inuu ka saaraa iniinaha oo uu shiidaa.
Xirashada gacmo-gashiyada laastiga ah waxay difaaci karaan maqaarkaaga. Haddii aadan isticmaalin gacmo-gashiyo, ku dhaq gacmahaaga saabuun kadib markaad gacanta ku qabato basbaaska jalapeño.
5. Shiid toonta shii oo ku dar baaquliga.
6. Ku rid halabenyada miraha leh, ee la shiiday baaquliga
7. Ku dar kabsar caleen, cusbo, iyo casiirka liinta dhafdhafka yaanyada. Si fiican u walaaq.
8. Ku qabooji firinjeerka ugu yaraan 30 daqiiqo kahor inta aadan gurin si uu dhadhanka isku galo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 35 Dufanka Guud 0.5g Cusbada 300mg Karbohaydaraydhka
Guud 8g Borotiinka 2g