



# Iidaanka Kulaylaha

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

## Qalabka:

Mindi af badan

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maacuunta:

Mindi af badan

Qaaddada Cuntada Lagu Walaaqo

## Maaddooyinka

1 sukiini oo dhexdhexaad ah, la googooyay

1 basal, la googooyay

3 tamaandhada/yaanyada Roma, la googooyay

1 basbaaska halabeenyo ah (ikhtiyaari)

4 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA

4 qaaddo oo toonta buddada ah

1/2 koob oo kabsar caleen daray ah AMA

baqdoonis, la googooyay/jarjaray

1/2 qaaddo oo cusbo ah

1/4 koob oo liin dhannaan ah AMA biyaha liin dhannaanta ah

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Haddii aad isticmaalayso basbaaska halabeenyo, xiro gacmo-gashiyada la tuuri karo oo miraha ama iniinta ka saar basbaaska. Si yaryar loo googooyay. Haddii aadan haysan gacmo-gashiyo, ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo kadib markaad gacanta ku qabato basbaaska jalapeño.
3. Isku dar maaddooyinka (maqaaddiirta) oo dhan adigoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah oo walaaq si aad isugu qasto.
4. Ku qabooji qaboojiyaha ama firintijeerka ugu yaraan 30 daqiiqo kahor inta aadan gurin si uu dhadhan u yeesho.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 35

Dufanka Guud 0.5g

Cusbada 300mg

Karbohaydaraydhka Guud 8g

Borotiinka 2g