



Cunto fudud oo laga sameeyo digirta cagaaran

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo |
Waqtiga guud 20 daqiiqo.

Qalabka: Xaashida alimuuniyaamka, Saxanka foornada

Maacuunta: Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

- 1 1/2 rodol oo digir cagaar ah, geesaha laga jaray
- 1 1/2 qaaddo oo xawaash sabaayada lagu dhireeyo ah
- 1 1/2 qaaddo oo biyaha liinta ah AMA 1/2 liin, biyaha liinta
- 2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah
- 2 qaaddo oo farmaajada Parmesan ah lana hoolay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Sii kululee foornada oo gee 425 darajo xaraareed. Xaashida alimuuniyaamka ah ee wax lagu dubo oo wayn.
3. Ku dar digirta cagaarka ah xaashida wax lagu dubo.
4. Ku duldaadi xawaajiyado, biyaha liinta, iyo saliid, kadibna si fiican isku dhex geli.
5. Dub 10 daqiiqo, ku duldaadi farmaajada Parmesan, oo ku celi foornada.
6. Dub 2-4 daqiiqo oo dheeraad ah, ilaa farmaajadu ay ka dareerayso.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 140 Dufanka Guud 8g Cusbada 500mg

Karbohaydaraydhka Guud 15g Borotiinka 5g