



Baasto Makaroonida iyo Farmaajada ku jira Koobka

Xaddiga Cuntada 1 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. | Waqtiga guud 8 daqiiqo.

Qalabka:

Koob weyn (qiyaastii 2 1/2 koob ama 20 wiqiyadood)
Saxan

Maacuunta:

Koobabka cuntada lagu cabbiro
Qaaddo

Maaddooyinka

1/2 koob oo baasto makaroonida yaryar oo heeda ka samaysan oo aan la karin AMA baasto kale oo yaryar
1/2 koob biyo ah
1/2 koob khudaar ah (garruunje, basal, barbarooni, karooto, iwm.), si fiican loo jarjaray
1/2 koob oo farmaajada adag ah, la firay
Goosaarta ikhtiyaariga ah ee dhadhanka loogu yeelo: cusbo, basbaaska madow, suugo kulul
Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 470
Dufanka Guud 15g
Cusbada 380mg
Karbohaydaraydhka Guud 60g
Borotiinka 27g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Adigoo adeegsanaya koob weyn oo cunto-diiriyaha ku habboon, ku buufi koobka saliida cuntada ee birta lagu buufiyo oo ku dar baasto makaroonida iyo biyaha. Isticmaal baastada yaryar sida makaroonida godan ama baasto-bariiseedka ama Baastada orzo -- kuma habboona baastada waaweyn sida rotini, penne, iwm.
3. Dhex dhig koobka gudaha saxanka weyn. Ku kululee cunto-diiriyaha oo dabka u dheer yahay ilaa 1 daqiiqo.
4. Ka saar koobka cunto-diiriyaha oo walaq baasto makaroonida, adigoo hubinaya inaad ka soo fujiso baasto makarooni kasta oo ku dhegtay salka koobka.
5. Ku kululee cunto-diiriyaha ilaa 1 daqiiqo oo dheeraad ah oo mar kale walaq.
6. Ku dar khudaarta oo sii ku sii kululee dhafdhafka gudaha cunto-diiriyaha 30 il-biriqsi kasta, adigoo walaqaya inta u dhexeysa ilbiriqsiyada. Kari ilaa baastada ay ka jilicdo. Haddii baasto makaroonidu qalasho, ku dar 1 qaaddo oo biyo ah.
7. Adigoo si degdeg ah wax u qabanaya, ku dar farmaajada oo walaq ilaa farmaajadu si buuxda uga dhalaasho oo si siman ugu dul dhagto baasto makaroonida. Ku dar cusbada, filfisha, iyo shidniga basbaaska leh (haddii la isticmaalayo). Gur isla markiiba.