



Ismariska Kalluunka

Tabadiinka ee Tufaaxa Leh

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |
Waqtiga guud 15 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Baaquli dhexdhexaad ah
Gasac fure

Maacuunta:

Mindi, Qaaddo
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 tufaax
1 gasac oo tuna ama digaag lagu kariyey biyo (6.5 wiiqiyadood oo la miiray)
1/4 koob ciirta faniilaha oo aan dufanku lahayn, faniila
1 qaaddo oo qal ah
1 qaaddo oo malab ah
4 jeex oo rooti ah oo hadhuudh dhan ah, rakuubbo Ingiriisi, tortillas, duubab, buskud, ama ansalaato oo loogu talagalay guritaanka

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo furuutka.
2. U jarjar tufaaxa gabalo yaryar.
3. Ka miir biyaha hilibka kalluunka tabadiinka ama hilib digaaga gasacadaysan.
4. Ku rid hilibka kalluunka tabadiinka, tufaaxa, ciirta, qalka, iyo malabka baaquli dhexdhexaad ah oo walaaq si aad isugu darto.
5. Saar ½ koob dhafdhafka hilibka kalluunka tabadiinka leh rooti ama ansalaato dooqaaga ah si aad uga samayso ismaris ama duub.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 180 Dufanka Guud 2g Cusbada 190mg
Karbohaydaraydhka Guud 26g Borotiinka 14g