



Isमारiska 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
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro
Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Maaddooyinka

1 tufaax
1 5 wiiyadood oo kalluunka tabadiinka oo gasacadaysan
1/2 koob ciirta faniilaha leh oo dufanku ku yar yahay
1 qaaddo oo qal ah
1 qaaddo oo malab ah
4 jeex oo hadhuudh isqaba ah: gabalo rooti ah, dooshe Ingiriisi, sabaayada tortilla, buskud iwm. AMA 4 caleemaha ansalaatada ah ee cuntada lala guro

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 1/2 koob isku-dhafka hilibka kalluunka tabadiinka leh rooti ama ansalaato dooqaaga ah si aad uga samayso ismaris.

Macluumaadka Nafaqada:

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