



Kabaab Hilib Digiiran iyo Tufaax

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 30 daqiiqo.

Qalabka:

Khudaar hoole

Birtaaba

Baaquli weyn

Heerkulbeegga hilibka

Maacuunta:

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Qaaddo yar

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

1 koob oo tufaax la firay aah (la firay iyadoo la isticmaalayo gododka waaweyn ee hoolaha)

4 qaaddo oo rooti la burburiyay ah

1 qaaddo sage la qalajiyay

1/2 qaaddo oo filfil ah

1/4 qaaddo oo cusbo ah

1/4 qaaddo oo babariika ah

16 wiqiyadood hilib digiiran oo shiilan oo caata ah (ama digaag)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo furuutka.
2. Waxaad birtaabada ku buufisaa saliida cuntada ee birta lagu buufiyo oo saar dab kulayl dhexdhexaad ah. Ku dar tufaax oo kari ilaa tufaaxyada ay ka jilcaan, 3 ilaa 5 daqiiqo. Ku wareeji baaquli weyn oo si buuxda u qabooji.
2. Ku dar digiiran, rooti burbursan, sage, basbaas, cusbo, iyo babaas budo; si fiican iskugu qas.
3. U kala qeybi dhafdhafka ismookiiga/hilibka duuban ah 16 qaybood oo ka samee 3/4 inji oo kabaab ah.
4. Ku kari kabaabka gudaha birtaabada cuntada lagu shiilo adigoo adeegsanaya dab dhexdhexaad ah qiyaastii 4 daqiiqo dhinac kasta ilaa heerkulkiisu gudaha ka gaaro 165 darajo xaraareed adigoo ku cabbiraya heerkulbeegga hilibka.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 120 Dufanka Guud 5g Cusbada 115mg
Karbohaydaraydhka Guud 6g Borotiinka 12g