



Sabaayada Leh Hilib Digiiran iyo Murcod

Xaddiga Cuntada 1 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |
Waqtiga guud 15 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Maacuunta:

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

- 1 xabo oo sabaayada tortilla ah oo weyn oo isqabta
- 2 qaaddo oo jiiska kareem iyo dufanku ku yar yahay ah
- 2 qaaddo oo murcodka sonkorta lagu yareeyay ah
- 1/2 tufaax ah, diirka laga fiiqay oo si dhuudhuuban loo saafay
- 2 wiiqiyadood oo shafka hilibka digiiranka ah oo foornada lagu dubay oo la saafay
- 2 qaaddo oo basal guddud ah oo la jarjaray
- 1/2 koob oo isbinaaj yaryar oo daray ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Ku rid saxan sabaayada tortilla. Mari farmaajada sabaayada tortilla iyo dusha ka saar murcodka la qalajiyay iyo tufaax la saafay.
3. Dulsaar hilibka digiiranka cuntada la isku foolyeyay. Ku rushee basal gudduda la jarjaray. Dusha ka saar isbinaajka iyo waxyaabaha kale dheeraadka ah.
4. Si aad si adag ugu duubtid sabaayadda, ku dheji 2 inji dhinac kasta oo gudaha ah adigoo u dhaqaajinaya dhexda. Kadib qabo qaybta hoose, qaybta aan dhejisnayn ee sabaayada tortilla oo horay ahaan u soo duub ama laab. U kala goo laba qayb oo gur.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 380
Dufanka Guud 11g
Cusbada 920mg
Karbohaydaraydhka Guud 59g
Borotiinka 16g