



Sabaayada Leh Hilib Digiiran iyo Murcod

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

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maacuunta:

Mindi

Maaddooyinka

1 weyn oo 8 inji oo sabaayada tortilla oo sarreen isqabta ah

2 qaaddo oo jiiska rootiga oo dufanku ku yar yahay

2 qaaddo murcadka la qalajiyay ah

1/2 tufaax ah, diirka laga fiiqay oo si ballaaran oo 1/8 inji ah loo saafay

2 wiqiyadood oo hilib digiiranka cadcad oo la jarjaray

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, furuutka iyo cuntada.
2. Ku fidi tortilla sagxad nadiif ah.
3. Ku baahi jiiska rootiga dusha sare ee sabaayada tortilla. Ku goosaar mucadka la qalajiyey iyo tufaax la jarjaray.
4. Dulsaar hilibka digiiranka cuntada la isku foolyeyay. Ku rushee basal gudduda la jarjaray. Dusha ka saar isbinaajka iyo waxyaabaha kale dheeraadka ah.
5. Sabaayada si adag ugu duub dhululubada, adigoo ka bilaabaya xagga hoose oo dhinacyada ka dhejinaayo intaad sii socoto. U kala goo laba qayb oo gur.

Macluumaadka Nafaqada:

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