



Goosaarta Qajaarka Tzatziki

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 7 daqiiqo. |
Waqtiga guud 7 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli dhexdhexaad ah

Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Koobka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1/2 qajaar ah, oo la kala gooyay lagana saaray iniinta

3/4 koob oo ciirta Giriiga ah oo dufanku ku yar yahay

2 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 2 qaaddo oo toonta
buddada ah

1 qaaddo oo khalka khamriga cas ah

1 qaaddo oo dhiil daray ah, la kidfay

1/8 qaaddo oo cusbo ah

1/8 qaaddo oo filfil ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, cuntada, iyo maacuunta.
2. U kala gooy laba qayb qajaar kasta. Saar gabalada qajaarka ah tiishash oo tuuji si aad uga bixiso biyaha dheeraadka ah.

3. Adigoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah, ku dar qajaarka, ciirta, toonta, khal ka samaysan khamriga cas, dhiilka drayga ah, milixda, iyo filfisha oo si fiican iskugu qas. Ku keydi isagoo daboolan gudaha firintijeerka ilaa 3 maalmood.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 40 Dufanka Guud 1g Cusbada 90mg
Karbohaydaraydhka Guud 3g Borotiinka 5g

Mac'hadkani waa bixiyaha fursadaha loo wada siman yahay. <http://www.section508.gov/> Agabkani waxaa maalgeliyay Barnaamijka Kaalmada Nafaqadda Dheeraadka ah (Supplemental Nutrition Assistance Program) — SNAP.