



Baamiyaha iyo Yaanyada Maraqa Leh

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |
Waqtiga guud 15 daqiiqo.

Qalabka:

Birtaabada cunto shiilida oo weyn

Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid
cadeey ah
1 basal oo yar, si siman loo jarjaray
1 16 wiqiyadood oo baamiye bac ku jira oo
barafaysan ah
1 14.5 wiqiyadood oo yaanyo shiishiid aan cusbo
lagu darin oo la googooyay ah
1 1/2 qaaddo oo Xawaajiyada Isku Dhafan ee
Cusbada Aan Lahayn ee Celebrate Your Plate
1 qaaddo oo shidni basbaas leh ah
1/4 qaaddo oo filfil ah
2 koob oo bariis bunnii ah, la kariyay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, gasacadaha dushooda, maacuunta, iyo cuntada.
2. Ku karkari saliida birtaabada cunto shiilida ee weyn adigoo dul saaraya dab dhexdhexaad ah.
3. Dallac basasha ilaa ay ka jillicdo, qiyaastii 3 daqiiqo.
4. Ku dar birtaabada cunto shiilida baamiyaha barafaysan, yaanyada la googooyay, Xawaajiyada Isku Dhafan ee Cusbada Aan Lahayn, shidniga basbaaska leh, iyo filfisha. Kari, adigoo si joogta ah u walaaqaya, ilaa baamiyuhu uu ka yara jilico, balse inta uusan ka mataatixin, ilaa 5 daqiiqo.
5. Ku dul gur 1 koob oo baamiye la dallacay ah 1/2 koob bariis ah.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 250
Dufanka Guud 9g
Cusbada 350mg
Karbohaydaraydhka Guud 39g
Borotiinka 6g