



Baasto Dhaadheer Hilib Lo' iyo Sinjibiil Leh

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga guud 25 daqiiqo.

Qalabka: Birtaabada Cunto Shiilida oo Weyn
Maacuunta: Qaaddada cuntada lagu walaaqo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1/4 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah
1/2 rodol oo hilib lo' ah (85% duqad ah ama caato)
2 koob biyo ah
1 baakad oo xawaashka baasto dhaadheerta ah (oo la socota baakadaha baakada baasto dhaadheerta)
1 20 wiiqiyadood oo khudaar isku dhafan ah oo bacaysan la iskuna qasay oo barafaysan
2 basal baar, si dhuudhuuban loo saafay (ikhtiyaari)
1/4 qaaddo shaah oo sinjibiil buddo ah
2 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay
AMA 2 qaaddo shaah oo toon buddo ah
2 baakad oo dhireynta baasto dheedheerta sida degdega ah loo diyaarin karo, oo loo kala gooyay qaybo yaryar

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 240
Dufanka Guud 9g
Cusbada 980mg
Karbohaydaraydhka Guud 29g
Borotiinka 12g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Adoo adeegsanaya birtaabada cunto shiilida oo weyn ku shub saliid oo hilibka lo'da kari ilaa uu ka noqdo bunny adoo saaraya kul dhexdhexaad ah. Ka qallaji dufanka birtaabada cunto shiilida.
3. Ku dar biyo iyo hal baakad oo xawaaji ah hilibka lo'da ee la kariyay. Si fiican isugu qas.
4. Ku dar khudaarta, basal baarta (haddii la isticmaalayo), sinjibiisha, iyo toonta. Ku kari kul sare.
5. Ku dar baasto dhaadheerta, dabka u gaabi, oo isku kari ilaa 3 ilaa 5 daqiiqo ilaa khudaarta ka jilicdo, adoo marmar walaaqaya.
6. Geli cuntada haraaga ah firinjeerka 2 saac gudahooda.