



Hilib Lo' iyo Khudaar La Solay

Xaddiga Cuntada 10 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |

Waqtiga guud 10 saac 10 daqiiqo.

Qalabka:

Digsiga gaabiska cuntada u kariya
Birtaabada cunto shiilida oo weyn
Baaquli yar

Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu guro
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 3 ilaa 3 1/2 rodol oo hilib lo'aad ah AMA garabka la dubo
1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah
2 rodol oo karooto yaryar ah
6 baradho oo dhexdhexaad ah, afar gabal loo kala jaray
1 basal oo weyn, afar gabal loo kala jaray
3 qaaddo oo Xawaajiyada Isku Dhafan ee Cusbada Aan Lahayn ee Celebrate Your Plate AMA xawaajiyada isku dhafan ee hilibka
1 32 wiiqiyadood oo maraqa hilib digaaga oo cusbadu ku yar tahay oo baakadaysan
1/4 qaaddo oo cusbo ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, cuntada, iyo maacuunta.
2. Aigdoo adeegsanaya birtaabada cunto shiilida oo weyn oo saaran kulayl dhexdhexaad ah, ku dub saliid dhinacyada oo dhan.
3. Geli karootada, baradhada, iyo basasha adigoo adeegsanaya saxanka dubista ee fidsan ee 6-da rubuc galoon qaada ee digsiiga gaabiska cuntada u kariya. Saar hilibka la solo khudaarta dusheeda; ku rushee xawaajiyada isku dhafan iyo milixda. Ku dar fuudka oo dabool digsiiga gaabiska cuntada u kariya.
4. Dabool oo kari muddo dhan 10-12 saacadood, ilaa hilibka lo'da iyo khudaarta ay ka jilcaan.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 300
Dufanka Guud 10g
Cusbada 250mg
Karbohaydaraydhka Guud 32g
Borotiinka 20g