



## Goosaarta Saladhka

Xaddiga Cuntada 3 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 5 daqiiqo.

### Qalabka:

Weel yar oo dabool leh  
koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

### Maacuunta:

Midna

## Maaddooyinka

$\frac{1}{4}$  koob saliida saytuun ama saliida kanoola ah  
2 qaaddo khalka AMA casiirka liinta ah  
Xoojiyaasha dhadhanka dheeriga ah

## Ikhtiyaarada Khalka ama Casiirka Liinta

Khalka “cad” caadiga ah  
Khalka Madow  
Khalka cad ama cas ee khamriga ka samaysan  
Khalka khamariga bariiska ka samaysan  
Casiirka Liinta  
Casiirka liin dhanaanta

## Xoojiyaasha Dhadhanka

Khalka Dijon  
Suugada cagaaran  
Basal la jarjaray

Farmaajada Parmesan ama jiiska caaryaystay  
Malab  
Saliida sisinta  
Toon  
Geed-dhireedyo Daray ah

## Goosaarta Balsamic

$\frac{1}{4}$  koob oo saliid saytuun ah  
2 qaaddo oo khalka madow ah  
1 qaaddo oo basal la jarjaray ah  
Cusbo iyo filfil

## Goosaarta Ka Samaysan Malabka iyo Khardalka

$\frac{1}{4}$  koob oo saliida kanoola ah  
2 qaaddo oo khalka khamriga cas ama cad ka samaysan ah  
 $\frac{1}{2}$  qaaddo malab ah  
1 qaaddo oo khalka Dijon ah  
Cusbo iyo Filfil

## Goosaar Ka Samaysan Farmaajada Caaraysatay

$\frac{1}{4}$  koob oo saliid saytuun ah  
2 qaaddo oo khal cad ah  
1 xabo toon fiiqan oo la jarjaray ah  
2 qaaddo oo laamaha basasha ama basal baar la jarjaray ah  
2 qaaddo oo farmaajada caaryaysatay ah oo la jajabiyey

## Goosaarta Aasiyaanka

$\frac{1}{4}$  koob oo saliid saytuun ah  
2 qaaddo oo khalka khamariga bariiska ka samaysan ah  
 $\frac{1}{2}$  qaaddo oo saliida sisinta ah  
 $\frac{1}{2}$  qaaddo oo suugada soybeeska ah  
 $\frac{1}{2}$  qaaddo malab ah

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Isku qas maaddooyinka oo dhan weel yar oo dabool leh, saar daboolka oo rux si aad isugu qasto.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 130 Dufanka Guud 14g Cusbada 0mg Karbohaydaraydhka Guud 1g  
Borotiinka 0g