



Karootada, Liinta, iyo Saladh Maksikaanka

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 10 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli dhexdhexaad ah

Baaquli yar

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maacuunta:

Weelka isku qaska ee loogu talagalay baaquliga dhexdhexaad ah

Weelka isku qaska ee loogu talagalay baaquliga yarka ah

Qaaddada cuntada lagu walaaqo ee loogu talagalay saladhka

Maaddooyinka

3 koob oo bataati Maksikaan (hal bataati Maksikaan oo dhexdhexaad ah ama laba yaryar), la diiray oo la yaryareeyay

1 koob oo karooto ah, la diiray oo loo hoolay si dhambal ahaan ah

2 koob oo liin bambeelmo ah, la diiray lana yaryareeyay

2 qaaddo oo saliid saytuun ama saliid cadeey ah

1 qaaddo oo casiirka liinta ah

1 qaaddo oo malab ah

2 qaaddo oo biyaha liinta ah

1/4 qaaddo oo cusbo ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Adigoo adeegsanaya baaquli weyn, isku qas bataati Maksikaanka, karootada, iyo liin bambeelmada. Dabka ka qaad.
3. Adigoo adeegsanaya baaquli yar, isku dar saliida, biyaha liin bambeelmada, malabka, biyaha liin dhannaanta iyo cusbada. Isku qas ilaa si fiican ay isugu darmaan.
4. Ku shub goosaarta dusha saladhka oo u walaaq si khafiif ah.
5. Gur isla markiiba.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 120 Dufanka Guud 2g Cusbada 140mg
Karbohaydaraydhka Guud 27g Borotiinka 2g