



Karootada, Liinta, iyo Saladh Maksikaanka

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

Qalabka:

Baaquli Dhexdhexaad ah
Baaquli Yar

Maacuunta:

Maacuunta Cuntada Lagu Qaso ee loogu talagalay
baaquliga dhexdhexaadka ah iyo baaquliga yar,
Qaaddada cuntada lagu walaqo ee loogu
talagalay saladhka
Koobabka iyo Qaaddooyinka Cuntada Lagu Cabbiro

Maaddooyinka

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

2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid
cadeey ah

2 qaaddo casiirka liinta oo 100% 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 walaq
si khafiif ah.
5. Gur isla markiiba.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 120

Dufanka Guud 2g

Cusbada 140mg

Karbohaydaraydhka Guud 27g

Borotiinka 2g