



Baastada Maraqa iyo Khudaarta Leh

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. |
Waqtiga guud 45 daqiiqo.

Qalabka:

Dheri weyn

Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

- 1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah
- 2 karooto, la jarjaray
- 1 basal oo weyn, la googooyay
- 1 sukiini, la jarjaray
- 1 14.5 wiiqiyadood oo yaanyo shiishiid aan cusbo lagu darin oo gasacadaysan oo leh basbaas cagaaran oo dheecaan leh
- 2 14.5 wiiqiyadood oo fuud cusbada aysan ku badnayn oo gasacadaysan (khudaar ama hilib digaag)
- 4 koob oo biyo ah
- 1/4 qaaddo oo cusbo ah
- 1 qaaddo oo xawaaji Talyaani ah AMA [Xawaaji Talyaaniga Celebrate Your Plate](#)
- 2 koob oo baasto makarooni isqabta ah oo aan la karinin
- 6 koob oo isbinaaj daray ah (qiyaastii 1/2 rodol)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo cuntada.
2. Ku karkari saliida dheri weyn oo dul saaran dab dhexdhexaad ah. Ku dar basasha iyo karootada. Kari ilaa cuntadu ay ka jilicdo (ilaa 3 daqiiqo), adigoo inta badan walaaqaya.
3. Isku walaaq sukiiniga iyo yaanyo shiidhiida. Kari 3-4 daqiiqo.
4. Ku walaaq maraqa, biyaha, cusbada, iyo xawaaji Talyaaniga ama riixaanta la qalajiyay. Karkari.
5. Ku walaaq baastada iyo isbinaajka. Ku celi dabdka si ay u karkarto.
6. Kari ilaa baastada isku dhafka ah ka jilicdo, qiyaastii 8 daqiiqo

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 180
Dufanka Guud 3g
Cusbada 420mg
Karbohaydaraydhka Guud 35g
Borotiinka 7g