



Digirta Habbeenkii La Radiyo

Xaddiga Cuntada 12 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |

Waqtiga guud 3 saac iyo 10 daqiiqo

Qalabka:

Dheri weyn oo ku habboon foornada oo leh dabool adag

Looxa cuntada lagu jarjaro

Maacuunta:

Mindi

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

2 koob oo digir (beebeeshee, digirta cad, digirta

waaweyn, madow) la qallajiyay ah

1/4 qaaddo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah

6 koob oo biyo ah

3 karooto oo waaweyn, la googooyay

4 xabo oo abbuulka seleriga ah, oo la jarjaray

2 xabo basal ah, la jarjaray

4 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA

4 qaaddo oo toonta buddada ah

1 qaaddo oo cusbo ah (ikhtiyaari)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Sii kululee foornada ilaa 325 darajo xaraareed.
3. Biyo raaci digirta oo ka saar dhagxaanta ama digirta xun.
4. Ku rid maaddooyinka oo dhan gudaha dheriga ku habboon foornada. Ku dar 6 koob oo biyo ah. Geli foornada adigoo ku si adag u saaraya daboolka si dareeruhu ugu jiraan dheriga oo ay u karto digirta. Isticmaal sufur si aad si adag ugu daboosho haddii aadan dabool haysan.
5. Kari 2 1/2 saacadood – 3 saacadood, adigoo marmar walaaqaya. Biyo ha lahaato digirta. Ku dar biyo kulul haddii loo baahdo si aad keliya uga sara mariso digirta.
6. Hubi si aad u aragto in digirtu kartay. Digirtu waa inay jileec wada noqotaa, oo aysan qaybo adag ku lahayn dhexda.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 160

Dufanka Guud 5g

Cusbada 620mg

Karbohaydaraydhka Guud 24g

Borotiinka 7g