



Jacburka Garabka Hilib Digaaga

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. | Waqtiga guud 1 saac 10 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Digsiga foornada
Qaaddada cuntada lagu walaaqo
Sufur

Maacuunta:

Mindi
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo
1/3 koob oo shidni basbaas leh ah
1 1/2 rodol oo shaf digaag ah oo laf iyo harag toona lahayn, u kala jarjar saddex-jibbaaraneyaal 3/4 inji ah
2 xabo oo abbuulka seleriga ah, oo la jarjaray
1 basal, la googooyay
2 karooto, la googooyay
3 xabo oo toon qoyan ah AMA 1 qaaddo oo toonta buddada ah
4 koob oo bocor kidfan ah (qiyaastii 1 bocor oo kidfan oo dhexdhexaad ah), la kariyay
2 wiqiyadood oo farmaajo labbeen ah oo dufanku ku yar yahay, la yaryareeyay
1/2 koob farmaajo la firay ah oo aan la macaanayn (ikhtiyaari)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, khudaarta, iyo maacuunta.
2. Sii kululee foornada ilaa 375 darajo xaraareed.
3. Ku buufi digsigaa foornada ee 13 x 9 cabbirkiisu yahay saliida cuntada ee birta lagu buufiyo.
4. Ku dar maaddooyinka oo dhan ee ku jira digsigaa foornada marka laga reebo farmaajada la firay oo walaaq si aad isugu qasto. Ku faafi qaybo isla eg.
5. Waxaad digsigaa foornada ku daboolshaa sufur ama dabool oo dub ilaa 20 daqiiqo. Ka soo bixi digsigaa foornada gudaha foornada oo walaaq: jiiska rootiga wuxuu noqon doonaa mid jilicsan oo markaad walaaqdo ayuu noqon doonaa suugo. Dib ugu dabool sufurka ama daboolka oo dub ilaa 20 daqiiqo oo kale.
6. Waxaad digsigaa foornada ka soo bixisaa gudaha foornada, ka qaad sufurka, mar kale walaaq, ku rushee farmaajada (haddii aad isticmaalayso), oo dub ilaa 15 daqiiqo oo dheeraad ah, oo aan la daboolin.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 310

Dufanka Guud 9g

Cusbada 690mg

Karbohaydaraydhka Guud 17g

Borotiinka 41g