



# Saladhka Giriiga

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |

Waqtiga guud 15 daqiiqo.

## Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Baaquli weyn

Baaquli yar

## Maacuunta:

Mindi

Xurbin ama fargeeto

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

6 caleenta ansalaatada romaine, la jarjaray

1 qajaar, la diiray oo la saafay

1 yaanyo oo dhexdhexaad ah, la jarjaray

1/2 koob basal ah, la saafay

1/3 koob oo jiiska feta oo xorshoshka ah

2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah

2 qaaddo oo biyaha liinta ah (qiyaastii 1 liin)

1 qaaddo oo sactar la qalajiyay ah

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Ku rid baaquli weyn ansalaatada, qajaarka, yaanyada, basasha, iyo farmaajada.
3. Adigoo adeegsanaya baaquli yar, isticmaal xurbin ama fargeeto si aad isugu walaaqdo saliida, biyaha liinta, iyo sactarka si aad goosaar uga samayso.
4. Ku shub gosaarta ansalaatada dusheeda oo kawtan ilaa ay ka wada gaarto.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 110 Dufanka Guud 8g Cusbada 160mg Karbohaydaraydhka  
Guud 7g Borotiinka 4g