



Saladhka Giriiga

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. | Waqtiga guud 15 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Baaquli weyn

Baaquli yar

Maacuunta:

Mindi

Qaaddooyinka iyo koobabka cuntada lagu cabbiro

Xurbin ama fargeeto

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

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 110

Dufanka Guud 8g

Cusbada 160mg

Karbohaydaraydhka Guud 7g

Borotiinka 4g

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.