



Hambeegarka Daawaha La Dubo

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. | Waqtiga guud 45 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Dheri weyn

Gasac fure

Tiish

Baaquli ama koob

Maacuunta:

Mindi

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Maaddooyinka

1 rodol duqad hilib lo' ah (85% ama jilicsan) oo caato ah

1 basal, la jarjaray

2 karooto, la jarjaray

2 xabo oo abbuulka seleriga ah, oo la jarjaray

6 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA

2 qaaddo oo toonta buddada ah

1 28 wiiqiyadood oo yaanyo aan cusbo lagu

darin oo la jejebiyay oo dheecaan leh

2 qaaddo oo xawaaji Talyaani ah AMA Xawaaji

Talyaaniga Celebrate Your Plate

2 koob oo baasto makaroonida yaryar oo heeda

ka samaysan oo aan la karin AMA baasto kale

oo heed ka samaysan oo aan la karin

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Adigoo adeegsanaya dheri weyn, ku bislee hilibka lo'da dab dhexdhexaad ah, 5-7 daqiiqo.
3. Ku miir dufanka dheeraadka ah baaquli ama koob tiish leh, u oggolow inay cuntadu qabowdo, oo qub dufanka.
4. Ku dar basal iyo toon hilibka lo'da ee ridqan ee la shiiday oo kari ilaa uu ka jilco, 5-7 daqiiqo.
5. Ku dar maaddooyinka haray, isku walaaq si aad isugu darto, u kordhi dabka, oo u oggolow inuu iiro.
6. Saar dabool oo kari 20 daqiiqo oo dheeraad ah ama ilaa baasto makaroonidu ay ka jilicdo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 260

Dufanka Guud 8g

Cusbada 60mg

Karbohaydaraydhka Guud 35g

Borotiinka 17g