



Maraqa Digirta Cad iyo Kabaashka Kale

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 45 daqiiqo. |
Waqtiga guud 1 saac 5 daqiiqo.

Qalabka:

Dheri weyn

Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah
1 basal oo cad, la googooyay
4 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay
AMA 4 qaaddo oo toonta buddada ah
1 koob oo seleri ah (qiyaastii 4 abbuul ama bal), la saafay
1 koob oo karooto/dabocase ah, la saafay
3 qaaddo oo xawaaji Talyaani ah AMA Xawaaji Talyaaniga Celebrate Your Plate
3 koob oo fuud khudaareed cusbadu ku yar tahay
3 15.5 wiqiyadood oo digir cad ah oo gasacadaysan oo aan wax cusbo lagu darin (digirta ciidanka, Digir Beebeeshee, digirta cad ee godan, iwm.), la qallajiyay oo la biyo raaciyay
3 koob oo kabaashka kale ah oo la jarjaray, loo saafay si qayb-qayb ah iyo si jirid-jirid ah
1/2 qaaddo oo cusbo ah
1/4 qaaddo oo filfil ah

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 190
Dufanka Guud 2g
Cusbada 450mg
Karbohaydaraydhka Guud 32g
Borotiinka 12g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo cuntada.
2. Ku karkari saliid kulul dheri weyn oo dul saaran dab dhexdhexaad ah.
3. Ku dar basasha, toonta, seleriga, iyo karootada. Kari, adigoo si joogto ah u walaaqayo ilaa 8 daqiiqo.
4. Ku dar xawaaji Talyaani iyo far iyo ciddi cusbo iyo filfil ah. Kari ilaa 1 daqiiqo, adigoo si joogto ah u walaaqayo.
5. Ku dar maraq khudradeedka iyo digirta cad gudaha dheriga. Walaaq si aad isugu darto.
6. Ha iiro dheriga adigoo isticmaalaya dab dhexdhexaad ah.
7. Ka dhig kuleylka mid dhexdhexaad ah oo ha iiro ilaa 5 daqiiqo.
8. Walaaq kabaashka kale ilaa 2-3 daqiiqo, ama ilaa uu xoogaa ka jilco.
9. Dhiree maraqa si uu u dhadhamo adigoo ku daraya cusbo iyo filfil dheeraad ah.