

**Waqtiga Diyaarinta:** 10 daqiiqo  
*\*Looma baahna waqtiga karinta*

### Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 1 (15 oz) qasacad dirir madow oo aan milix lahayn, la miiray oo la maydhay
- 1 (15 oz) qasaacad digirta garbanzo ah, la miiray oo la maydhay
- 1 (15 oz) digirta cagaaran qasaacadaysan oo aan cusbo lahayn, la miiray oo la maydhay

### Noocyada uu ka koobanyahay ee Dheeraadka ah ee Loo Baahan Yahay:

- 1 basal yar (~½ c.), La jarjaray
- ¼ c. saliid (waxa la doorbidaa saliid saytuun)
- 2 T liin dhanaan la miiray
- 2 T barsley la qalajiyey
- 1 qaado toon budo ah

### Tilmaamaha:

1. Isku dar digirta iyo basasha baaquli weyn.
2. In baaquli gaar ah, isku dar oo isku shiil saliid, dhir iyo budada toonta.
3. Ku shub isku darka saliidda digirta baaquli weyn; walaaq ilaa si fiican isku dhexgasho.



### Xaqiiqooyinka Nafaqada\*

**Wadarta Adeegyada:** 12  
**Cabbirka Adeegga:** ½ c.  
**Khudaarta cagaaran:** 132 kcal  
**Dufan:** 5.5 g  
**Soodhiyam:** 125 mg  
**Kaarboonhaydarayt:** 16 g  
**Cuntada Galka leh:** 5 g  
**Borotiin:** 5 g  
**Adeegyada Kaarboohaydrayt:** 1

*\*Xaqiiqooyinka nafaqada waxaa ka mid ah digirta kalida ah oo qasacadaysan 50% ay ka yartahay soodiyamtau, digirta garbanzo ee qasacadaysan (la miiray oo la maydhay), digirta cagaaran oo la jaray oo qasacadaysan oo aan lahayn cusbo, extra virgin olive oil, basal cad oo yar, casiiir liin cusub, iyo xawaashyo.*