

## BAAQULI DIGAAG KONFUR GALBEED

**Waqtiga Diyaarinta:** 5 daqiiqo  
**Waqtiga Karinta:** 3 daqiiqo

### Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 1 c. bariis cawlan, la kariyay
- 1 (14.5 oz) yaanyo jarjaran qasaacadaysan oo soodhiyantu ku yartahay
- 1 (15 oz) Koobo dirir madow oo aan cusbo lahayn, la miiray oo la maydhay
- 1 (5 oz) digaag qasaacadaysan, la miiray

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

- 1 basal yar (-½ c.), La jarjaray
- 1 T liin la miiray
- 1 qaado toon budo ah
- ½ qaado toon budo ah

### Tilmaamaha:

1. Ku dar bariiska la kariyey, digirta madow, digaaga iyo basasha baaquli badbaadsanmicrowave-ka.
2. Dabool oo microwave-ka gali 2 daqiiqo. Ka saar oo walaaq. Ku celi microwave 30-60 ilbidhiqsi oo dheeraad ah. ama ilaa uu kululaado.
3. Ku dar yaanyada, liinta la miiray iyo basbaaska; walaqa si ay iskugu darsamaan.

**Talo:** Ku dar barbarooniga ama salool, korkana ka saar avokado ama cilantro dhadhan dheeraad ah!



### Xaqqi qooyinka Nafaqada\*

**Wadarta Adeegyada:** 2  
**Cabbirka Adeegga:** 2 c.  
**Khudaarta cagaaran:** 436  
**Dufan:** 3 g  
**Soodhiyam:** 681 mg  
**Kaarboonhaydarayt:** 74 g  
**Cuntada Galka leh:** 21 g  
**Borotiin:** 32 g  
**Adeegyada Kaarboonhaydarayt:** 5

\*Xaqqi qooyinka nafaqada waxaa ka mid ah digaaga qasaacadaysan ee (premium chunk chicken breast) ee biyaha ku jira (la miiray), bariis bunnii ah oo badar dhexdhexaad ah la kariyey, yaayo la jarjaray oo qasaacadaysan oo aan lagu darin cusbo, digirta madow oo qasaacadaysan oo ay ka yartahay 50% soodhiyantu, basasha cad yar, liinta cusub oo la miiray, iyo dhir udgoon.