

Waqtiga Diyaarinta: 10 daqiiqo

Waqtiga Karinta: 15 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 1 c. bariis cawlan, la kariyay
- ½ c. misir, la kariyey

Noocyada uu ka koobanyahay oo Dheeraadka

ah ee Loo Baahan Yahay:

- 2 barbarooni dhexdhexaad ah, dusha sare ka jar oo beer
- 1 basal yar (-½ c.), La jarjaray
- (1 oz) maraq khudaar ah oo soodhiyantu ku yartahay
- 1 qaado oo qorfe ah ama xawaashka (cunmin)

Tilmaamaha:

1. Ku rid basbaaska dhinaca hoose ee saxanka dubista badbaadsan ee microwave-ka. Ku dar ½ biyo weel iyo dabool. Microwave-ka sareeya 3-5 daqiiqo. Biyo Mareen.
2. Ku dar ¼ c. biyo iyo basal lagu kariyo kulayl dhexdhexaad ah; kari ilaa ay ku burburto (3-4 daqiiqo). Ku dar qorfe, bariis bunni ah oo la kariyey, misir iyo ¼ c. maraq qudaara (ama biyo); kari ilaa 1 daqiiqo ka saar dabka.
3. Qaadada bariiska ku dar basbaaska oo ku dar maraq haray saxanka. Dabool oo microwave-ka sareeya 2-3 daqiiqo.

Tallo: Ku dar karootada la kariyey, zucchini la jarjaray, celery ama boqoshaada isku darka bariiska ee dhadhan dheeraad ah!



Xaqiiqooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 2
Cabbirka Adeegga: -1 c.
Khudaarta cagaaran: 228
Dufan: 1 g
Soodhiyam: 171 mg
Kaarboonhaydarayt: 46 g
Cuntada Galka leh: 10 g
Borotiin: 8.5 g
Adeegyada Kaarboohaydrayt: 3

*Xaqiiqooyinka nafaqada waxaa ka mid ah bariis bunni ah oo badar dhexdhexaad ah la kariyey, misir la kariyey, barbaroono gaduudan oo cusub (dhexdhexaad, 2 ¼" x 2 ½"), basal cad oo yar, maraq khudaar ah oo soodhiyantu ku yartahay, iyo qorfe.