

BOOL BAASTO IBAGAATI AAN HILIB LAHAYN

Waqtiga Diyaarinta: 5 daqiiqo

Waqtiga Karinta: 5 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

- ½ c. baastada spaghetti qamadi oo dhan, la kariyey
- ¼ c. digirta kalyaha qasacadaysan oo aan lahayn milix, la miiray oo la maydhay
- ½ c. Suugo isbagaati oo soodhiyamtu ku yartahay
- ¼ c. digir cagaaran oo qasacadaysan oo cusbo aan lahayn, la miiray oo la maydhay

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

- ½ basal yar (-¼ c.), la jarjaray
- 1 qaaddo-shaah toon budo ah

Tilmaamaha:

1. Ku dar digirta kelyaha, suugada spaghetti, basasha iyo budada toonta ku jirta saxanka nabdoon ee microwave. Dabool oo microwave-ka sareeya 2 daqiiqo. Walaaq oo microwave -ka qali 1 daqiiqo oo dheeraad ah, ama ilaa isku darka si fiican loo kululeeyo.
2. U adeegso isku darka suugada baastada diiran.

Talo: Ku kor saar qaaddo jiis ah la jeexay si dhadhan dheeraad ah loogu daro ama ku dar candhuuf isbinaaj ama kale ah maraqa khudradda dheeraadka ah!



Xaqqiqaoyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 1

Cabbirka Adeegga: 1 c.

Kaaloriga: 274 kcal

Dufan: 3.5 g

Soodhiyam: 122 mg

Kaarboonhaydarayt: 53.5 g

Cuntada Galka leh: 11 g

Borotiin: 12 g

Adeegyada Kaarboohaydrayt: 3 ½

*Xaqqiqaoyinka nafaqada waxaa ka mid ah baastada spaghetti qamadiga oo dhan la kariyey (4/5 c., Aan la xidhin), digir 50% ay ka yartahay soodhiyamtu, suugo ibagaati qadaacadaysan oo soodhiyamtu ku yartahay oo leh xoogaa yaanyo ah, basal cad oo yar, iyo budada toonta.