

## CASHO AH CANANIS IYO DIGAAG IYO DIGIR MADOW

**Waqtiga Diyaarinta:** 5 daqiiqo

**Waqtiga Karinta:** 2 daqiiqo

### Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 2 (5 oz) digaag qasaacadaysan, la miiray
- 2 c. bariis cawlan, la kariyay
- 1 (15 oz) qasacad dirir madow oo aan milix lahayn, waa la miiray oo waa la maydhay
- 1 c. cananis qasaacadaysan, kaydi  $\frac{1}{2}$  c. oo juus

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

- 1 basal yar ( $-\frac{1}{2}$  c.)
- 1 qaaddo singibiil budo ah
- $\frac{1}{2}$ qaaddo basbaas budo ah

### Tilmaamaha:

1. Isku-dar bariis bunnii ah karsan, digaag qasaacadaysan, digir madow, cananis qasaacadaysan iyo  $\frac{1}{2}$  c. juus, basal iyo xawaashyo baaquli microwave geli kara.
2. Microwavesareeya 1 daqiiqo. Ka saar oo walaaq. Dhex dhig microwave 30-60 ilbiriqsi dheeraada, ilaa uu gaarayo heerkulkii la rabay.



### Xaqiiqooyinka Nafaqada\*

**Wadarta Adeegyada:** 4  
**Cabbirka Adeegga:** 1 c.  
**Khudaarta cagaaran:** 335 kcal  
**Dufan:** 3 g  
**Soodhiyam:** 497 mg  
**Kaarboonhaydarayt:** 56 g  
**Cuntada galka leh:** 10 g  
**Borotiin:** 25 g  
**Adeegyada Kaarboonhaydrayt:**  $3 \frac{1}{2}$

*\*Xaqiiqada nafaqada waxa ka mida digaag awsaal qasaacadaysan oo biyo ku jira, bariis bunnii (karsan), digir madow leh soodhiyam yar 50%, cananis awsaal qasaacadaysan oo ku jira juus khafiifa, juus cananis qasaacadaysan, iyo xawaashyo.*