

CASHO DIGAAG ISBAGAATI

Waqtiga Diyaarinta: 5 daqiiqo

Waqtiga Karinta: 10 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 2 c. baastada spaghetti qamadi oo dhan, la kariyey
- 2 (5 oz) digaag qasaacadaysan, la miiray
- 1 c. Suugo isbagaati qasaacadaysan oo soodhiyantu ku yartahay

Noocyada uu ka koobanyahay oo

Dheeraadka ah ee Loo Baahan Yahay:

- 1 basal yar (-½ c.), La jarjaray
- 1 qaado toon budo ah
- 1 qaado la qalajiyey ee dhita udgoon ee oregano ama barsley

Tilmaamaha:

1. Ku dar ¼ c. biyo iyo basal lagu kariyo kulayl dhexdhexaad ah; kari ilaa ay ku burburto (3-4 daqiiqo).
2. Ku dar digaag, suugada spaghetti digsiga; kari ilaa si fiican loo kululeeyo (5-6 daqiiqo).
3. Ku darso isku darka suugada baastada diiran oo ku raaxayso!



Xaqiiqooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 4

Cabbirka Adeegga:

½ c. baasto + ½ c. suugo isku dhafan

Khudaarta cagaaran: 227

Dufan: 2 g

Soodhiyam: 367 mg

Kaarboonhaydarayt: 30.5 g

Cuntada galka leh: 5.6 g

Borotiin: 21.5 g

Adeegyada Kaarboohaydrayt: 2

**Xaqiiqooyinka nafaqada leh waxaa ka mid ah baastada spaghetti ee qamadi oo dhan oo la kariyey (aan la galyin), digaaga qasaacadaysan ee (premium chunk chicken breast) ee biyaha ku jira (la miiray), suugada isbagaatida ee qasaacadaysan oo aan lahayn cusbo oo leh xoogaa yaanyo ah, basal cad oo yar iyo xawaashyo.*