

CHILI-PASTA SKILLET DINNER

Waqtiga Diyaarinta: 5 daqiiqo
Waqtiga Karinta: 20 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 1 (15 oz) qasacad digir madow oo aan milix lahayn, la miiray oo la maydhay
- 1 (14.5 oz) jaanyo jarjaran qasacadaysan, oo la miiray
- ½ c. Suugo spaghetti soodiyam oo qasacadaysan
- ½ c. dhammaan baastada elbow ee qamadiga ah, la kariyey

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

- 1 basal yar (-½ c.), La jarjaray
- 1 qaaddo-shaah toon budo ah
- ½ qaado basbaas budo ah

Tilmaamaha:

1. Isku dar dhammaan maaddooyinka ku jira digsi dhexdhexaad ah kuleyl sare oo dhexdhexaad ah.
2. Isku kari; ka dibna yaree kuleylka oo hoos u dhig 20 daqiiqo ama ilaa baastada la kariyo. Marmar walaaq.



Xaqiiqooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 2
Cabbirka Adeegaya: -1 c.
Calories-ka: 364
Dufan: 1 g
Soodhiyam: 359 mg
Kaarboonhaydarayt: 72 g
Cuntada Galka leh: 21 g
Borotiin: 18 g
Adeegyada Kaarboohaydrayt: 5

**Xaqiiqooyinka nafaqada waxaa ka mid ah digirta kalida ah qasacadaysan oo 50% ay ka yartahay soodhiyamtu, suugada isbagaatida oo aan lagu darin cusbo oo leh xoogaa yaanyo ah, baastada suxulka ee badarka oo dhan la kariyey, basal yar oo cad, iyo dhir udgoon.*