

**Waqtiga Diyaarinta:** 5 daqiiqo  
**Waqtiga karinta:** 10 daqiiqo

**Waxaa ku jira Sanduuqa:**

- 1 (5 oz) tuna qasaacadaysan, la miiray
- ½ c. boorashka, aan la karin

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

- 1 ukun, la garaacay
- ½ basal yar (-¼ c.), La jarjaray
- 1 T liin dhanaan la miiray
- 1 qaado toon budo ah

**Tilmaamaha:**

1. Ku dar kalluunka la miiray, boorashka qallalan, ukun la garaacay, basasha la jarjaray, liin dhanaan iyo toonta budada ah ee baaquli ku jirta. Isku qas ilaa si fiican la isku daro.
2. Cajiinka u qaybi 4 kubbadood oo isla eg. Hoos u riix si aad u samaysato patties.
3. Ku rid digsiyada dabka dhexdhexaadka ah oo kari ilaa dhinac walba ka noqdo dahabi buni ah (3-4 daqiiqo dhinac walba).

**Talo:** U samee roodhida dufanka yar oo fudud oo dhadhan fiican leh adoo isku daraya ¼ c. yogurt-a Giriiga oo cad, 1 qaado liin la miiray, 1 qaado dhir la qalajiyey iyo ¼ qaado paprika ah. Ku dar ½ c. celery la jarjaray cuntada patties dhadhan dheeraad ahaan!



**Xaqiiqooyinka Nafaqada\***

**Wadarta Adeegyada:** 4  
**Cabbirka Adeegga:** 1 hilib  
**Khudaarta cagaaran:** 94  
**Dufan:** 2 g  
**Soodhiyam:** 130 mg  
**Kaarboonhaydarayt:** 8 g  
**Cuntada Galka leh:** 1 g  
**Borotiin:** 10 g  
**Adeegyada Kaarboohaydrayt:** ½

*\*Xaqiiqooyinka nafaqada waxaa ka mid ah tuna khafiif ah oo qasaacadaysan oo biyo ku jira (la miiray), boorash degdeg ah oo engegan, 1 ukun bunnii ah oo weyn, basal cad oo yar, liin cusub oo la miiray, iyo toon budo ah.*