

Wagtiga Diyaarinta: 3 daqiiqo

Wagtiga Karinta: 12 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 1 c. yaanyo qasaacadaysan oo cusbadu ku yartahay
- ½ c. digir madaw ama kidney oo qasaacadaysan oo aan cusbo lahayn, la miiray oo la maydhay

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

- 2 ukun
- 1 basal yar (-½ 1 c.), La jarjaray oo yareeyey
- 1 qaaddo-shaah toon budo ah
- 1 qaaddo-shaah basbaas budo ah
- ¼ qaaddo-shaah khamuun

Tilmaamaha:

1. Ku dar basal ¼ c. iyo biyo lagu kariyo kulayl dhexdhexaad-sare ah; kari ilaa ay ku burburto (3-4 daqiiqo).
2. Ku dar yaanyo jarjaran, digir iyo xawaash daawaha oo isku walaaq 3-4 daqiiqo dab dhexdhexaada. Ku dar biyo kale haddii uu engego.
3. Ukun ku jabi daawaha, adiga oo aan qarxin inta jaallaha ah oo hubi in aan la taban. Karsta siiwad 4-5 daqiiqo, ama ilaa inta la la gaarayo sidii la rabay.



Xaqqiyooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 1
Cabbirka Adeegga: 2 ukun
Kaalorigaaloriga: 350
Dufan: 8 g
Soodhiyam: 415 mg
Kaarboonhaydarayt: 42 g
Cuntada Galka leh: 14 g
Bortiin: 22 g
Adeegyada Kaarboohaydrayt: 3

**Xaqqiyooyinka nafaqada waxaa ka mid ah dhigirta madaw ee qasaacadaysan oo ay 50% ka yartahay soodhiyamtu, yaanyo jarjaran oo qasaacadaysan oo aan lahayn cusbo, basal cad oo yar, iyo dhir udgoon.*