

DIGAAG WALAA LA SHIILAY

Waqtiga Diyaarinta: 5 daqiiqo

Waqtiga Karinta: 10 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 1 c. bariis cawlan, la kariyay
- 1 (5 oz) digaag qasaacadaysan, la miiray
- 1 c. digir cagaaran oo qasacadaysan oo cusbo aan lahayn, la miiray oo la maydhay

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

- 1 basal yar ($-\frac{1}{2}$ c.), La jarjaray
- 1 basbaas cas dhexdhexaad ah ($- 1$ c.), La jarjaray
- 1 qaado toon budo ah
- 1 qaado singibiil budo ah

Tilmaamaha:

1. Ku dar $\frac{1}{4}$ c. biyo iyo basal lagu kariyo kulayl dhexdhexaad ah; kari ilaa ay ku burburto (3-4 daqiiqo).
2. Ku dar dhir udgoon, digir cagaaran iyo basbaas gaduudan; kari ilaa 2 daqiiqo, isku laaq inta badan.
3. Ku dar digaag, bariis bunni ah oo la kariyey iyo $\frac{1}{4}$ c. biyo digsi ah. isku walaaq si fiican iskugu qas oo kari ilaa 5 daqiiqo ama ilaa si fiican loo kululeeyo.

Talo: Ku beddel biyaha maraq digaag oo sodium hooseeya leh ama maraq khudradda dhadhan dheeraad ah!



Xaqiiqooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 2

Cabbirka Adeegga: 1 $\frac{1}{2}$ c.

Khudaarta cagaaran: 254

Dufan: 2.3 g

Soodhiyam: 344 mg

Kaarboonhaydarayt: 37.5 g

Cuntada Galka leh: 6 g

Borotiin: 21 g

Adeegyada Kaarboohaydrayt: 2 $\frac{1}{2}$

**Xaqiiqooyinka nafaqada waxaa ka mid ah bariis bunni ah badar dhexdhexaad ah la kariyey, naaska digaagga qaaliga ah ee qasacadaysan ee biyaha ku jira (la miiray), biiniska cagaaran ee la jarjaray ee qasacadaysan ee aan lagu cusbo (la jarjaray), basal cad oo yar, iyo dhir udgoon.*