

**Waqtiga Diyaarinta:** 3 daqiiqo

**Waqtiga Karinta:** 20 daqiiqo

### Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 1 c. digirta kalyaha qasacad doo aan milix lahayn, la miiray oo la maydhay
- 1 c. yaanyo qasaacadaysan la jarjaray oo soodhiyantu ku yartahay

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

- 1 basal yar (-½ c.), La jarjaray oo yareeyey
- 1 qaado singibiil budo ah
- 1 qaaddo-shaah toon budo ah
- ½ qaado khamuun ridqan

### Tilmaamaha:

1. Basal ku dar dheri weyn kuleyl dhexdhexaad-sare ah; oo kari ilaa inta ay ka burburayso (3-4 daqiiqo).
2. Ku dar yaanyo la jarjaray iyo xawaash; isku dar oo kari 1 daqiiqo.
3. Ku dar digirta kelyaha; dabool oo kari ilaa 10 daqiiqo dab yar.
4. Ka saar dabka. Isticmaal blender si aad u nadiifiso waxyaabaha ku jira, ama u wareeji baaquli oo digirta ku burburi fargeeto oo isku qas.

**Talo:** Ku darso khudaar cusub sida ulaha karootada ama celery si aad u hesho cunto fudud ama saxan dhinac ah.



### Xaqiiqooyinka Nafaqada\*

**Wadarta Adeegyada:** 8  
**U -adeegidda Cabbirka:** ¼ c.  
**Kaaloriga:** 41 kcal  
**Dufan:** 0 g  
**Soodhiyam:** 50 mg  
**Kaarboonhaydarayt:** 8 g  
**Cuntada Galka leh:** 3 g  
**Borotiin:** 2 g  
**Adeegyada Kaarboohaydrayt:** ½

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