

MARAQ KHUDAAR AH

Waqtiga Diyaarinta: 5 daqiiqo

Waqtiga Karinta: 20 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 1 (15 oz) khudaar iku jir ah qasaacadaysan oo aan cusbo lahayn, la miiray oo la maydhay
- 1 (15 oz) qasaacad kaarooto aan lahayn cusbo, la miiray oo la maydhay
- 1 (14.5 oz) yaanyo jarjaran qasaacadaysan oo soodhiyantu ku yartahay

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

- 2 basal yar (-1 c.), La jarjaray
- 4 c. (32 oz) maraq khudaar ah oo soodhiyantu ku yartahay
- 1 T liin dhanaan la miiray
- 2 T toon budo ah
- 2 T barsley la qalajiyey

Tilmaamaha:

1. Ku dar ¼ c. biyo iyo basal lagu kariyo kulayl dhexdhexaad ah; kari ilaa ay ku burburto (3-4 daqiiqo).
2. Ku dar yaanyada la jarjaray iyo xawaash Isku walaaq oo isku kari 1 daqiiqo.
3. Kudar khudar noocyo ah, karooto, digirta kelyaha iyo maraq khudaar ah. Bayli, yaree kuleylka oo isku diiri ilaa 15 daqiiqo.

Talo: Kudar kale dhadhan dheerad ahaan iyo nafaqo ahaan!



Xaqiiqooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 4

Cabbirka Adeegga: 1 ½ c.

Kaaloriga: 141

Dufan: 0 g

Soodhiyam: 202 mg

Kaarboonhaydarayt: 30 g

Cuntada Galka leh: 8 g

Borotiin: 5.5 g

Adeegyada Kaarboonhaydrayt: 2

**Xaqiiqooyinka nafaqada leh waxaa ka mid ah khudaar qasaacadaysan oo aan cusbo lagu darin, karootada la jarjaray ee qasaacadaysan, basal cad oo yar, maraq khudradda soodhiyantu ku yartahay, liin dhanaan cusub, iyo xawaash.*