

MARAQA DIGIRTA MADAW

Waqtiga Diyaarinta: 5 daqiiqo

Waqtiga Karinta: 25 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 2 (15 oz) qasacad dirir madow oo aan milix lahayn, la miiray oo la maydhay
- 1 (14.5 oz) yaanyo jarjaran qasaacadaysan oo soodhiyamtu ku yartahay

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

- 4 c. maraq qudaar, soodhiyam hooseeyo ama aan cusbo lahayn
- 2 basal yar (-1 c.), La jarjaray
- 1 T liin la miiray
- 1 T toon budo ah
- 1 qaaddo basbaas budo ah
- ½ qaado khamuun ridqan

Tilmaamaha:

1. Dheriga weyn kuleyl dhexdhexaad ah; basal ku dar oo kari ilaa inta ay ka burburayso (3-4 daqiiqo).
2. Ku dar digirta madow, yaanyada la jarjaray, maraq qudaar iyo budada toonta. Soo qaado karkar oo yaree kuleylka si aad u yar. Isku kari ilaa 15-20 daqiiqo.
3. Ikhtiyaari: Maraqa dhumuc weyn adigoo ku daraya ½ waxyaalaha dheriga ka keena si aad isku qasto dib isugu soo ururi oo u adeeg.

Tallo: ku dar isbinij ama kale araqa ee dhammaadka karinta khudaar dheeraad ah ama dhadhan u yeela!



Xaqiiqooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 6

Cabbirka Adeegga: -1 c.

Kaaloriga: 166

Dufan: 1 g

Soodhiyam: 314 mg

Kaarboonhaydarayt: 34 g

Cuntada Galka leh: 12 g

Borotiin: 10 g

Adeegyada Kaarboonhaydrayt: 2

**Xaqiiqooyinka nafaqada waxaa ka mid ah dhigirta madaw ee qasaacadaysan oo ay 50% ka yartahay soodhiyamtu, yaanyo jarjaran oo qasaacadaysan oo aan lahayn cusbo, maraq khudaar ay oodhiyamtu ku yartahay, basal cad oo yar, liin la miiray oo cusub, iyo xawaashyada.*