

**Waqtiga Diyaarinta:** 5 daqiiqo

**Waqtiga Karinta:** 15 daqiiqo

### Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 1 c. digirta pinto, karsan
- 2 (5 oz) digaag qasaacadaysan, la miiray
- 1 (15 oz) qasacad digir madow oo aan milix lahayn, waa la miiray oo waa la maydhay
- 1 (14.5 oz) yaanyo jarjaran qasaacadaysan oo soodhiyantu ku yartahay

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

- 4 c. (32 oz) maraq digaag soodhiyantu yar
- 2 basal yar (-1 c.), La jarjaray
- 1 T liin la miiray
- 1 T toon budo ah
- 1 qaaddo-shaah basbaas budo ah
- 1 qaaddo-shaah khamuun

### Tilmaamaha:

1. U kari digirta sida tilmaamaha ku qoran baakada.
2. Basal ku dar dheri weyn kuleyl dhexdhexaad-sare ah; oo kari ilaa inta ay ka burburayso (3-4 daqiiqo).
3. Kudar dhammaan walxaha disdida oo Isku qas si isugu darsamaan. Ku bayli dab dhexdhexadeedna ka yaree dabka oo diiri 10 daqiiqo.

**Talo:** Saar qaaddo jiis jarjaran ah, qahbo afokaado ah, kamsaro iyo tortilla qalalan dhahdhan ahaan!



### Xaqiiqooyinka Nafaqada\*

**Wadarta Adeegyada:** 4  
**Cabbirka Adeegga:** 1 c.  
**Kaalorigaaloriga:** 299 kcal  
**Dufan:** 3 g  
**Soodhiyam:** 628 mg  
**Kaarboonhaydarayt:** 40.5 g  
**Cuntada Galka leh:** 14 g  
**Borotiin:** 30 g  
**Adeegyada Kaarboonhaydrayt:** 2 ½

*\*Xaqiiqooyinka nafaqada waxaa ka mid ah digaaga qasaacadaysan ee (premium chunk chicken breast) ee biyaha ku jira (la miiray), digir madow oo 50% milix yar, digir pinto lakariyey, yaanyo la jarjaray oo qasaacadaysan oo aan lagu darin cusbo, maraqa digaaga Campbell oo milix yar.*