

## QURACDA BURRITO BOWL

**Waqtiga Diyaarinta:** 5 daqiiqo  
**Waqtiga karinta:** 10 daqiiqo

### Waxaa ku jira Sanduuqa:

- ½ c. digirta qasacadaysan (digirta madow ama kalyaha, aan cusbo lahayn), la miiray oo la maydhay
- ½ c. yaanyo qasaacadaysan oo soodhiyamtu ku yartahay
- ½ c. bariis cawlan, la kariyay

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

- 1 ukun, la garaacay
- ½ basal yar (-¼ c.), La jarjaray
- ½ basbaas cagaaran oo dhexdhexaad ah, la jarjaray (ikhtiyaari)
- 2 T jiiska cheddar, oo la jarjaray (ikhtiyaari)

### 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 ukun, basbaas cagaaran oo jiis ku jarjar digsigaa oo kari, isku walaaq si aad isugu dartid oo u kala jajabiso.
3. Ku dar digirta, bariiska buniga ah iyo yaanyada baaquli ammaan leh microwawe oo kuleylka 1 daqiiqo. Ka saar, walaaq si aad isugu qasto oo gali microwawe 30-60 ilbidhiqsi, ama ilaa si fiican loo kululeeyo.
4. Ku dar ukun iskudaran oo ku jir baaquli oo isticmaal

**Talo:** Ku dul mari avocado iyo liin dhanaan la miiray dhadhan dheeraad ah!



### Xaqiiqooyinka Nafaqada\*

**Wadarta Adeegyada:** 1  
**Cabbirka Adeegga:** 1 ½ c.  
**Khudaarta cagaaran:** 311  
**Dufan:** 8 g  
**Soodhiyam:** 277 mg  
**Kaarboonhaydarayt:** 39 g  
**Cuntada galka leh:** 10 g  
**Borotiin:** 16.5 g  
**Adeegyada Kaarboohaydrayt:** 2 ½

*\*Xaqiiqooyinka nafaqada waxaa ka mid ah digir madaw qasacadaysan oo 50% soodhiyamtu ay ku yartahay, yaanyo qasacadaysan la jarjaray aan lahayn cusbo lagu daray, badar dhexdhexaad ah oo la kariyey bariis bunni ah, 1 ukun bunni ah oo weyn, basal cad yar, basbaas cagaaran oo cusub, iyo Kraft afleh oo lagu jarjaro jiiska.*