

Waqtiga Diyaarinta: 5 daqiiqo

Waqtiga karinta: 5 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

- ½ c. yaanyo qasaacadaysan oo cusbadu ku yartahay
- 1 (15 oz) Digir madaw oo qasacadaysan oo aan cusbo lahayn, waa la miiray oo waa la maydhay

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

- 1, 10" sabaayad
- 1 ukun, la garaacay
- ½ basal yar (-¼ c.), La jarjaray

Tilmaamaha:

1. Ku dar ¼ c. iyo basal lagu kariyo kulayl dhexdhexaad ah; kari ilaa ay ku burburto (3-4 daqiiqo).
2. Ku dar digsigaa beedka walaaq si aad u kala jabiso. Karso 2-3 daqiiqo, ama ilaa inta la rabo in la joogteeyo.
3. Ka saar dabka. Yaanyada qaadada, digirta madaw iyo ukunta isku dar ah tortilla oo isku laab.
4. Ikhtiyaari: ku rid sabaayadda digsigaa (skillet) oo kululee ilaa ay noqonayso dahabi.

Talo: Ku dar basbaas cagaaran, galley, salsa-soodiyamtu ku yartahay, ama jiis la jeexay si aad u hesho dhadhan dheeraad ah!



Xaqiiqooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 1

Cabbirka Adeegga: 1 burrito

Khudaarta cagaaran: 369

Dufan: 9 g

Soodhiyam: 766 mg

Kaarboonhaydarayt: 54 g

Cuntada Galka leh: 8 g

Borotiin: 17 g

Adeegyada Kaarboohaydrayt: 2 ½

**Xaqiiqooyinka nafaqada waxaa ka mid ah yaanyada jarjaran ee qasacadaysan oo aan lagu darin cusbo, dhigirta madaw ee qasacadaysan oo ay 50% ka yartahay soodhiyamtu, 10 "sabaayadda (tortilla) (Cuntada Hawlgalka), 1 ukun bunnii ah oo weyn, iyo ½ basal cad oo yar.*