

## SALADH BARIIS DARAY AH

**Waqtiga Diyaarinta:** 30 daqiiqo

*\*Looma baahna waqtiga karinta*

**Waxaa ku jira Sanduuqa:**

- 1 c. bariis cawlan, la kariyay oo qaboojiyey
- ½ c. yaanyo qasaacadaysan oo cusbadu ku yartahay

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

- 1 khayaar dhexdhexaad ah, la diiray oo la jarjaray
- 2 T. saliid (waxa la doorbidaa saliid saytuun)
- 1 T liin dhanaan la miiray
- 2 qaaddo-shaah barsley la qalajiyey
- 1 qaaddo-shaah toon budo ah

**Tilmaamaha:**

1. Iskudar saliid, dheecaan liin dhanaan, toon budo ah iyo parsley qalalan baaquli yar oo isku garaac.
2. Ku dar bariis cawlan, yaanyo go'go'an iyo cucumber baaquli. Ku shub saliidi walxaha, isku laaq si ay isugu qasmaan.
3. Dabool oo gali qaboojiyaha ilaa 20 daqiiqo intaadan dhiibin

**Tallo:** Ku dar isbinaajka ama barbarooni, basal cas ama basbaas bell si aad u xoqdo iyo midhaha nafaqada leh!



### **Xaqiiqooyinka Nafaqada\***

**Wadarta Adeegyada:** 2  
**Cabbirka Adeegga:** 1 c.  
**Kaalorigaaloriga:** 264.5 kcal  
**Dufan:** 15 g  
**Soodhiyam:** 14 mg  
**Kaarboonhaydarayt:** 30 g  
**Cuntada Galka leh:** 3.8 g  
**Bortiin:** 3.8 g  
**Adeegyada Kaarboohaydrayt:** 2

*\*Xaqiiqada nafaqada waxa ku jira bariis cawlan oo firi dhexe ah (karsan), qasacad yanyo jarjaran aan lahayn milix, cucumber daray ah oo aan diir lahayn, saliid saytuun daray ah, miidka liin dhanaan, iyo xawaash.*