

## SALADHKA TAMAANDHADA IYO DIGIRTA

**Waqtiga Diyaarinta:** 1 30 daqiiqo 1  
2 \*Looma baahna waqtiga karinta

### Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 1 (15 oz) qasacad dirir madow oo aan milix lahayn, waa la miiray oo waa la maydhay
- 1 (14.5 oz) qasacad yaanyo jarjaran, oo la miiray

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

- 3 Qasacadaysan ama barafaysan oo ah galay (milix yar ama aan lahayn yaa la doorbiday) la miiray oo la maydhay
- 1 basal yar (~½ c.), La jarjaray oo yareeyey
- 2 T liin la miiray
- 1 qaado toon budo ah
- ½qaado khamuun ridqan

### Tilmaamaha:

1. Ku dar dhammaan walxaha baaquli dhexdhexaad ah, isku laaq Gali qaboojiyaha ilaa 20 daqiiqo intaadan dhiibin

**Tallo:** 1 2 Ku dar kamsaro qalalan ama daray ah dhadhan ahaan 2



### Xaqqiyooyinka Nafaqada\*

**Wadarta Adeegyada: 1 7 1 Cabbirka**

**Adeegga: 2 1 c.**

**Khudaarta cagaaran:** 124.5 kcal

Dufan: 1 g

Soodhiyam: 212 mg

Kaarboonhaydarayt: 26 g

Cuntada Galka leh: 7 g

Borttiin: 5 g

8 Adeegyada Kaarboohaydrayt. 2

*\*Xaqqiqaada nafaqada waxa ka mida 50% milix dhiman digir madow, laguna drin milix, tamaandho jarjaran, soodhiyam yar, qasac arabakhi ah, basal yar oo cad, juuska liin daray ah, iyo xawaash.*