

## SALADKA LENTIL EE RAAKADA LEH

**Waqtiga Diyaarinta:** 10 daqiiqo  
**Wadarta Waqtiga:** 30 daqiiqo

### Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 1 ½ c. misir, la kariyey
- ½ c. yaanyo qasaacadaysan oo cusbadu ku yartahay

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

- 1 khayaar dhexdhexaad ah, la diiray oo la jarjaray
- ½ basal yar (~¼ c.), La jarjaray
- 2 T liin dhanaan la miiray
- 1 qaado toon budo ah
- 1 qaado singibiil budo ah

### Tilmaamaha:

1. Isku dar maaddooyinka ku jira baaquli; walaaq si aad isugu qasto oo aad u sinto dusha.
2. Dabool oo gali qaboojiyaha ilaa 20 daqiiqo

**Talo:** Ku dar isbinaajka ama barbarooni si aad u xoqdo iyo midhaha nafaqada leh!



### Xaqiiqooyinka Nafaqada\*

**Wadarta Adeegyada:** 1  
**Cabbirka Adeegga:** ½ c.  
**Khudaarta cagaaran:** 321  
**Dufan:** 1 g  
**Soodhiyam:** 27 mg  
**Kaarboonhaydarayt:** 59 g  
**Cuntada Galka leh:** 20 g  
**Borotiin:** 21 g  
**Adeegyada Kaarboohaydrayt:** 4

*\*Xaqiiqooyinka nafaqada waxaa ka mid ah misir la karkariyey, yaanyo la jarjaray oo qasaacadaysan oo aan cusbo lagu darin, qajaar dhexdhexaad ah (aan maqaar lahayn), liin cusub oo la miiray, iyo dhir udgoon.*