

Waqtiga Diyaarinta: 5 daqiiqo
Waqtiga Karinta: 25 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 1 (15 oz) qasacad dirir madow oo aan milix lahayn, waa la miiray oo waa la maydhay
- 1 c. cananis qasacadysan oo leh juus khafiifa, la miiray
- 1 ½ c. yaanyo qasaacadaysan oo cusbadu ku yartahay, la miiray

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

- 1 basal yar (gaar ahaan ta cas), la yaryareeyey (-½ c.)
- 1 T liin la miiray

Tilmaamaha:

1. Cananis loo jarjaray si yaryar.
2. Isku-dar dhammaan walxaha baaquli oo isku walaaq.
3. Dabool oo gali qaboojiyaha ilaa 20 daqiiqo intaadan dhiibin

Talo: Ku dar kamsaro daraya ama qalalan iyo afokaado la jarjaray dhadhan dheeraada awgeed!



Xaqiiqooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 14
Kabbirka Adeegga: ¼ c. salsa
Khudaarta cagaaran: 39
Dufan: 0 g
Soodhiyam: 44 mg
Kaarboonhaydarayt: 8.5 g
Cuntada Galka leh: 2.5 g
Bortiin: 2 g
Adeegyada Kaarboonhaydrayt: 1

*Xaqiiqooyinka nafaqada waxaa ka mid ah dhigirta madaw ee qasacadaysan oo ay 50% ka yartahay soodhiyamtu, yaanyo jarjaran oo qasaacadaysan oo aan lahayn cusbo, maraq khudaar ay soodhiyamtu ku yartahay, basal cad oo yar, liin la miiray oo cusub, iyo xawaashyada.