

## BAAQULI KA KOOBAN GALEEY, DIGIR IYO BOCOR

**Waqtiga Diyaarinta:** 20 daqiiqo

**Waqtiga Karinta:** 20 daqiiqo

### Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 1 ½ koob oo digir pinto ah oo la kariyey
- 1 (15-oz) gasac galey ah oo cusbo aanan lagu darin, la qalajiyay lana dhaqay
- 1 koob digir cagaaran oo qasacadaysan oo cusbo aanan lagu darin, la qalajiyay lana dhaqay
- 1 koob digir cagaaran ama isbiinash oo qasacadaysan oo cusbo ku yartahay, la qalajiyay lana dhaqay

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

- 2 qaado saliid saytuun ama saliida khudaarta ah
- 1 basal yar (-½ c.), La jarjaray
- 1 xabo zucchini qiyaas, jarjaran
- 1 koob maraq khudaar ah oo cusbada ku yartahay
- 2-3 qaado oo basbaas budo ah

### Tilmaamaha:

1. Saliid, basasha, iyo zucchini la jarjarey ku dar digsi weyn oo ku kari kulayl dhexdhexaad ah ilaa ay ka jilicsanaaneyso (3-4 daqiiqo).
2. Kudar dhammaan waxyaabaha kale oo kulayli. Kari ilaa 10-15 daqiiqo ilaa inta badan oo biyaha ah ka karayaan.

**Talo:** Ku dar 1 (4.5-oz) gasac oo digaag ah (la qalajiyay lana dhaqay) si loo buuxiyo digsiiga.



### Xaqiiqooyinka Nafaqada\*

**Wadarta Adeegyada:** 4  
**Xajmiga la bixinaayo:** 1 koob  
**Kaloori:** 196  
**Dufan:** 0 g  
**Soodhiyam:** 72 mg  
**Kaarboonhaydarayt:** 33 g  
**Cuntada Galka leh:** 11 g  
**Borotiin:** 8 g  
**Qaadis Kaarboohaydrayt:** 2

*\*Xaqiiqooyinka Nafaqada ayaa kujira Digirta pinto, galeey cusbo la'aan ah, digir cagaaran oo cusbo la'aan ah, cagaarka collard oo cusbo yar leh, saliid, basal cad, zucchini, iyo maraq qudaar ah ah oo cusbada ku yartahay.*