

BARKIMO WARABAHA RUUSHKA IYO MARAQA BARADHADA

Waqtiga Diyaarinta: 20 daqiiqo

Waqtiga Karinta: 25 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 2 (15-oz) baradho soodhuhu ku yar yahay qasacadaysan, la miiray, lana maydhay, oo la jarjaray
- ½ koob kaarooto qasacadaysan oo aan lahayn cusbo, la miiray oo la maydhay
- 2 (4.5-oz) qasacado digaag ah, la miiray oo la maydhay
- 1 koob 1% caano ah

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

- 2 T saliid saytuun ama saliida khudaarta ah
- 2 (4 oz) qasacad barkimo-waraabe oo aan milix lahayn, la miiray oo la maydhay
- 4 koob oo khudaar ama maraq digaag soodhuhu ku yar yahay ah

Tilmaamaha:

1. Kudar saliid, basal, iyo barkimo waraabe dhariga oo ku kari kulayl dhexe-sare ah ilaa ay jilicdo (3-4 daqiiqo).
2. Kudar dhammaan waxyaabaha kale marka laga reebo caanaha oo kulayli. Yaree kuleylka oo isku diiri ilaa 15-20 daqiiqo.
3. Kudar caano kahor intaanad ku adeegin. Hubi in maraqa aanu karkarin kadiib markaad ku dartid caanaha.

Talo: Kudar 1 T qalalan ama 3 T dill-ka cusub si uu dhadhan ugu yeelo! Iskaga daa digaaga ikhtiyaarka khudaarta awgii.



Xaqiiqooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 4
Xajmiga la bixinaayo: 2 koob
Kaloori: 309
Dufan: 4 g
Soodhiyay: 587 mg
Kaarboonhaydarayt: 11 g
Cuntada Galka leh: 11 g
Borotiin: 32 g
Qaadis Kaarboonhaydrayt: 1

**Xaqiiqooyinka Nafaqada ayaa kujira baradho saliid leh, soodhuhu ku yar yahay, qasacad karoo bilaa milix qasacadaysan, caano, saliid saytuun, barkimo waraabe bilaa milix ah, iyo maraq digaag soodhuhu ku yar yahay.*