

## BEET HUMMUS-KA

**Waqtiga Diyaarinta:** 10 daqiiqo

**Waqtiga Karinta:** Aan khusayn

**Waxaa ku jira Sanduuqa:**

- 1 (15 oz) qasaacad digirta garbanzo oo soodhuhu ku yar yahay, la miiray oo la maydhay
- 1 koob oo qasacadaysan oo bilaa milix ah, la miiray oo la maydhay

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

- 1 T liin dhanaan la miiray
- 2 T suugo-cad ama joogad
- 2 T saliid saytuun ama saliida khudaarta ah

**Tilmaamaha:**

1. Dhammaan waxyaabaha ku jira si loo diyaariyo cuntada looguna diyaariyo si wacan.
2. Haddii moofadu adag tahay, kudar biyo 1 T markiiba ilaa aad gaadhid inta aad rabtid ee aad jeceshahay.

**Talo:** Ugu adeegi si loogu dhuuqo kaarood, qaji kulul, khudrad, ama laxoox cadhoodh ah!



### Xaqiiqooyinka Nafaqada\*

**Wadarta Adeegyada:** 6  
**Xajmiga la bixinaayo:** 4T  
**Kaloori:** 128  
**Dufan:** 6 g  
**Soodhiyam:** 81 mg  
**Kaarboonhaydarayt:** 13 g  
**Cuntada Galka leh:** 5 g  
**Borotiin:** 6 g  
**Qaadis Kaarboohaydrayt:** 1

*\*\*Xaqiiqooyinka Nafaqada ayaa kujira nafaqada leh waxaa ka mid ah qasacad biinis ah oo soodhuhu ku yar yahay, beets-ka bilaa milixda ah, liin macaan, suugo-cad, iyo saliid saytuun.*