

## BEET-KA IYO SALADHKA QAJARKA LEH

**Waqtiga Diyaarinta:** 15 daqiiqo

**Waqtiga Karinta:** 15 daqiiqo oo qaboojin ah

### Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 1 (15 oz) qasaacad digirta garbanzo oo soodhuhu ku yar yahay, la miiray oo la maydhay
- 1 (15-oz) beets-ka bilaa milixda ah, la miiray, maydhay, lana jarjaray

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

- ½ basal yaryar (~¼ c.), aad si yar loogu jarjaray
- ½ koob jiis la burburiyey ah
- 2 T saliid saytuun ama saliida khudaarta ah
- 2 T khabri cas oo khal leh ama khalka tufaaxa
- 1 T malab ah

### Tilmaamaha:

1. Iskugu gee biiniska, beets-ka, basasha, iyo jiiska jamcad weyn.
2. Jamcad kale, isku qas saliida, khalka, iyo malabka Ku shub waxyaabaha kale.
3. Qajoobi saladh ugu yaraan saacad kahor 5 daqiiqo intaanad siin.

**Talo:** Kudar 1 (4.5-oz) digaag ah (la miiray lana maydhay) si aad uga dhigtid cunto.



### Xaqiiqooyinka Nafaqada\*

**Wadarta Adeegyada:** 4

**Xajmiga la bixinaayo:** ½-¾ koob

**Kaloori:** 180

**Dufan:** 5 g

**Soodhiyanka:** 239 mg

**Kaarboonhaydarayt:** 26 g

**Cuntada Galka leh:** 8 g

**Borotiin:** 8 g

**Qaadis Kaarboohaydrayt:** 1 ½

*\*Xaqiiqooyinka Nafaqada ayaa kujira biiniska soodhuhu ku yar yahay, beets-ka bilaa milixda ah, basal cad, jiis leh, saliid saytuun, khal, malab*