

TUNA SKILLET DINNER

Waqtiga Diyaarinta: 5 daqiiqo
Waqtiga karinta: 15 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 2 c. baastada spaghetti qamadi oo dhan, la kariyey
- 2 (5 oz) tuna qasaacadaysan, la miiray
- 1 (14.5 oz) yaanyo jarjaran qasaacadaysan oo soodhiyantu ku yartahay
- 1 c. Suugo isbagaati qasaacadaysan oo soodhiyantu ku yartahay

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

- 1 basal yar (~½ c.), La jarjaray
- 1 T liin dhanaan la miiray
- 2 T barsley la qalajiyeey
- 1 T toon budo ah

Tilmaamaha:

1. Ku dar ¼ c. biyo iyo basal lagu kariyo kulayl dhexdhexaad ah; kari ilaa ay ku burburto (3-4 daqiiqo).
2. Ku dar kalluunka karsan, yaanyada la jarjaray, suugada spaghetti, liin dhanaanta iyo xawaashka digsig. Iska yaree kuleylka oo isku kari ilaa 10 daqiiqo, adoo inta badan walaaqaya.
3. Ku darso baastada diiran.



Xaqqiyooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 4
Cabbirka Adeegga: 1 c.
Khudaarta cagaaran: 224
Dufan: 2 g
Soodhiyam: 263 mg
Kaarboonhaydarayt: 33 g
Cuntada Galka leh: 6 g
Borotiin: 20 g
Adeegyada Kaarboonhaydarayt: 2

**Xaqqiyooyinka nafaqada waxaa ka mid ah baastada spaghetti ee badarka oo dhan oo la kariyey (aan la bacayn), tuna jarjaran oo qasaacadaysan oo biyo ku jira (la miiray), yaanyo jarjaran qasaacadaysan oo aan cusbo lahayn, suugada isbagaati oo qasaacadaysan oo aan cusbo lahayn oo leh xoogaa yaanyo ah, basal cad yar, liin cusub oo la miiray, iyo xawaash.*