

SAMBUUSIGA FORNAYSAN

Wagtiga Kariska: 25 daqiiqo

Sanduuga lagu soo Daray:

- 1 ½ c. (hal koob iyo nus) nooca misirta la kariyay
- 1 (15 oz) qasac dabacaseeyaha, aan milix lahayn, la miiray

Dheeraadyo:

- ¼ c. (rubuc koob) basasha la jar-jaray
- 12 duubka qudaarta guga (spring roll wrappers)
- cumin (iqtiyaari)
- budada toonta (iqtiyaari)

Tilmaamayasha:

1. Foornada oo darjda heerkulka 350 F la gaarsiiyo inta aan cuntada la gelin.
2. Iskudarka misirta, dabacaseeyaha iyo basasha oo lala galiyo kululeeyaha baaquli ammaana. Kululeeyaha oo la gaarsiiyo 30 illaa 30 daqiiqo.
3. Ku meele hal qaaddo oo ah misirta adigoo dhexda uga shubaya midkasta oo ka mida duubka qudaarta guga.
4. Ku laab duubka qudaarta guga hareeraha waxa lagu shubay, adigoo geesaha ka marinaya biyo
5. Ku meele warqadda kuna baakee 10 daqiiqo. Dhanka kale u geddi sambuusaha oo kari 10 daqiiqo kale



Xaqaaiqa Nafaqaynta

Cabbirka Xilliga Cunta Cunista: 1 sambuuska

Tamarta Cuntada: 127

Baruurta: 1 garam

Sodium: 29 miiligaram

Karbohaydretka: 25 garam

Fibrka: 3 garam

Brotein: 18 garam

Qaadashada Karbohaydretka: 1½