



Saladhka Qaraha

Waxyaabaha ay ka kooban yihiin:

- 2 koob oo qare ah, caleenta malabka, cantaloupe ama qaraha (la qiifay lana jarjaray, isticmaal hal nooc oo qare ah ama isku darka)
- 1 koob oo qajaar ah (la diiray, la jarjaray lana yaryareeyay)
- $\frac{1}{4}$ koob basal, casaan ama caddaan ah (la jarjaray)
- 2 qaado oo ah cilantro cusub ama minti la jarjaray (waa ikhtiyaar)
- 1 jalapeno (la fiiqay iyo jarjaray, ama suugo kulul si ay u dhadhanto)
- $\frac{1}{4}$ koob oo juuska liinta ah ama liin

12 jeer in la cuni karo

**Seasonal
and Simple**

Barnaamijka Wacyigelinta
dadweynaha ee University
of Missouri



Eeg tilmaamaha xagga dambe ku yaala.

Ilaha: seasonalandsimple.info

Tilmaamaha:

1. Adoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah, isku qas dhammaan noocyada cuntada.
2. Dhadhan u yeel oo ku dar liin ama juuska liinta oo badan.
3. Dabool oo qabooji ugu yaraan 30 daqiiqo. Ku bixi hilibka digaaga oo la dhiilay ama la kariyay ama kaluun.

Ku raaxeysto samaynta cuntadan caafimaadka iyo macaanka leh!

Booqo marc.org/kcfresh si aad u hesho xog dheeraad ah iyo noocyo cunto.

