

د کچالو پر پوستکي پرېښودل منرالونه او فايبر زياتوي.



## د خوړو کچالو پخي شوي توتي

اجزاء:

- کوچنی خواړه کچالو 3
- پياز، توتي شوي، د حلقو سره جلا شوي  $\frac{1}{2}$
- (کاشو غه د لېسن پوډر) اختياري  $\frac{1}{2}$
- کاشو غه مالگه  $\frac{1}{2}$
- کاشو غه مرچ  $\frac{1}{2}$
- (جانفل) اختياري
- د زيتون يا سبزيجاتو غوړ 2

## لارښوونې:

1. لاسونه د 20 ثانيو لپاره په ښه توګه ومنيځئ.
2. ته تودوخه F تنور 375.
3. خواړه کچالو د روانو اوبو لاندې ومنيځئ او هر ډول تور ځايونه يا لوی سترګې پرې کړئ. په کوچنيو ټوټو يا کيوبونو کې يې پرې کړئ، پوستکي پرېردئ.
4. په يوه منځنۍ کڅوړه کې، د خوړو کچالو ټوټې او پياز سره يوځای کړئ. د تيلو، د لېسن پوډر (که وغواړئ)، مالګه، مرچ، او جائفل (اختياري) سره وخورئ.
5. په يوه بيکينګ شپټ باندې وويشئ او د 15 څخه تر 20 دقيقو لپاره يې وخورئ، تر هغه چې نرم وي.

✓ خدمت کوي 4

✓ کالوري په هر خدمت کې 215

تغذيه او غذايي تکنيشين، تصديق شوي لخوا جوړ شوي يا تطبيق MS، NDTR، ترکيبونه چې د جاني ايچ ليوشيل کې بلاګ کوي

[د جاني لخوا د فوډ هال](#)، يوه ويب پاڼه چې د تغذيه

بونس سره ترکيبونه وړاندې کوي.

