



Farmaaja La Solay oo Khudaar Badan Leh

Xaddiga Cuntada 2 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 20 daqiiqo.

Qalabka:

Birtaaba Dhexdhexaad ah ama Weyn
Koobabka ama Qaaddooyinka Cuntada Lagu Cabbiro

Maacuunta:

Mindida Cunto-kariyaha
Mindida Subaga
Qaaddo yar

Maaddooyinka

1 barbarooni oo dhexdhexaad ah (gaduudan, jaalle, ama cagaaran),
la jarjaray
1/2 basal baar, la saafay
4 gabal oo rooti badar ka samaysan ah
1/4 qaaddo oo subag ah ama margariin ah
1/8 qaaddo oo toon buddo ah
4 gabal oo farmaajada adag ah oo dufan yar leh
1 koob oo isbinaajka ah, la biyo raaciyay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Gigtir 4 gabal oo rooti ah. Si dhuudhuuban u wada mari dusha sare jeex kasta oo rooti ah adigoo isticmaalaya subag ama margiriin.

3. In yar ku rushee daafaha rootiga toon buddo ah adigoo ka dul marinaya subagga ama margariinka. Darfaha rootiga ayaa hoos la gelin doontaa si birtaabada loogu dubo.
4. Saar jeex farmaaja ah gudaha rootiga. Ku dar lakabyada caleemaha isbinaajka, barbarooniga, iyo basasha laba jeex oo rooti ah. Ku dar jeexa labaad ee farmaajada. Dusha ka saar gabal kale oo rooti ah, iyadoo toonta buddada ah iyo subagga ama margariinka marinaya.
5. Ku kululee birtaabada ilaa dab dhexdhexaad-hoose. Ku daadi saanwiijka gudaha birtaabada. Ku dabool saxan, dabool, ama bac soolka.
6. Kululee ismariska/saanwiijka ilaa farmaajada ka dhalaasho oo rootigu ka dubmo, 2-3 daqiiqo. Rog oo dub dhanka kale ilaa uu ka bislaado.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 370 Dufanka Guud 13g Cusbada 660mg
Karbohaydaraydhka Guud 40g Borotiinka 23g