



# Farmaajo La Solay oo Khudaar Badan Leh

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

## Qalabka:

Birtaabada cunto shiilida oo dhexdhexaad ah ama weyn

## Maacuunta:

Mindida cunto-kariyaha  
Mindida subaga  
Qaaddo yar  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 barbarooni oo dhexdhexaad ah (cas, 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  
1/4 qaaddo oo toon buddo ah  
4 gabal oo farmaajo Ingiriisi ah  
1 koob oo isbinaaj daray ah

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Gigtir 4 gabal oo rooti ah. Si dhuudhuuban u saaf dusha sare jeex kasta oo rooti ah adigoo isticmaalaya subag ama margariin.
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. Ku dul fidi jeex farmaajada ah geeska rootiga ee aan lahayn toonta buddada ah iyo subagga ama margariinka. Ku dar lakabyada caleemaha isbinaajka ah, basbaaska, iyo basasha dul saaran labada xabbo ee rootiga 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 klulee birtaabada cunto shiilida dab dhexdhexaad-hoose ah. Dulsaar ismariska/saanwiijka birtaabada cunto shiilida, oo ku dad saxan, dabool, ama sufur / xaanshida cunto dubista.
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