



# Balbaalowga Bataatiga iyo Khudaarta Leh

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 15 daqiiqo.

## Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro  
Saxanka cunto-diiriyaha ku habboon oo aad u weyn si loogu rido bataatiga  
Birtaabada cunto shiilida  
Malgacad ama qaaddada cuntada lagu walaaqo  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maacuunta:

Mindi  
Fargeeto

## Maaddooyinka

4 bataati oo yaryar  
½ rodol hilib lo' ama digiira 85% ridqan oo caato ah  
2 karooto, la diiray oo la jarjaray  
1 basal dhexdhexaad ah, oo la jarjaray  
1 koob oo sabuul la barafeeyay ah  
½ xirmo oo isku-qaska xawaashta shuwaarmada taco ah AMA Xawaashta ShuwaarmaTaco ee CYP  
¼ koob oo kabsarta daray ah, la jarjaray (Ikhtiyaari)

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, khudaarta, gasacadaha korkooda(haddii la isticmaalaayo), iyo maacuunta.
2. Bataati kasta dhowr jeer qof adigoo adeegsanaayo fargeeto, ku rid cunto-diiriyaha iyadoo ku jirta saxan ku habboon, iyo cunto-diiriyaha oo dab sare saaran mudda 10 daqiiqo ah. Dhinaca kale u rog bataatiga kala barkii si uu u karo inta aad karinayso.
3. Inta uu bataatigu karayo, ku kari hilibka ridqan ee lo'da ama digiiranka, karootada, iyo basasha birtaabada cunto shiilida adigoo adeegsanaya kuleyl dhexdhexaad ah ilaa midabka casuuska ah ka baxayo hilibka ridqan ee lo'da ama digiiranka, ku dhowaad 6 daqiiqo. Kaga qallaji dufanka gudaha baaquli aad tiish ku fidisay oo tuur tiishka.
4. Ku dar sabuul barafaysan iyo xawaashta shuwaarmada taco oo kari laba daqiiqo oo dheeraad ah.
5. U kala jar jirida bataatiga macaan dherer ahaan, isla sida aad u kala jari lahayd baradhada duban. Kadibna, fargeeto ku jilci baradhada, ku dul dar dhafdhafka hilibka lo'da, oo ku dul dar xawaaji buurbuurka, haddii la isticmaalayo.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 210    Dufanka Guud 6g    Cusbada 115mg    Karbohaydaraydhka  
Guud 28g    Borotiinka 13g