



# Gabalada Bataatiga iyo Jababka Shukulaatada ah ee Isku Dhex Jira

Xaddiga Cuntada 18 | Waqtiga diyaarinta  
20 daqiiqo. | Waqtiga guud 1 saac 45 daqiiqo.

## Qalabka:

Foornada

Baaquli weyn

Baaquli dhexdhexaad ah

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

13" x 9" birtaab

Xaanshida saloolka ama sufurka (ikhtiyaari)

## Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Mindi

## Maaddooyinka

2 bataati oo dhexdhexaad ah, la diiray, la kariyay, la ridqay oo la qaboojiyay, ku dhowaad 2 koob

1/4 koob oo sonkor ah

1/4 koob oo goosaarta tufaaxa ah oo aan la macaanayn

1/4 koob oo ciir dufanku ku yar yahay ama dufan la'aan ah

1 ukun oo weyn, la garaacay ama la qasay

3/4 koob oo bur cad ah

3/4 koob oo burka badarka ka samaysan ah  
1 1/4 koob minshaari degdeg ah  
1 qaaddo oo bakin soodha ah  
1 qaaddo oo qorfe buddo ah  
1/2 qaaddo oo qorfe buddo ah (ikhtiyaari)  
1 koob oo jababka shukulaatada ah oo si dhexdhexaad ah u macaan  
Saliida birta lagu buufiyo

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Horay ugu sii kulee foornada ilaa 350 darajo oo ku buufi 13" x 9" x 2" dheriga dubista saliida buufinta ee cunta karinta ee aan cunta ku dhegin AMA si khafiif ah ugu buufi digsigu dubista saliida buufinta aan kaydka ahayn, digsigu la ekaysii sufurka ama xaashida saloolka oo ku buufi dusha sare ee sufurka ama xaashida saliida birta lagu buufiyo.
3. Adigoo adeegsanaya baaquliga isku-dhafka ee weyn, isku dar bataatiga macaanka ee la ridqay iyo sonkorta oo isku walaaq ilaa isku qasmaan.
4. Ku dar goosaarta tufaaxa, ciirta, iyo ukunta, si fiican iskugu dhaf.
5. Adigoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah, ku dar burka, boorashta, bakin soodhada, iyo xawaashka.
6. Isku dar maaddooyinka ama maqaadiirta qallalan iyo dhafdhafka bataatiga oo walaaq si ay isugu dhafmaan.
7. Ku dar jababka shukulaatada ah oo walaaq si ay isugu dhafmaan.
8. Ku shub subagga gudaha saxanka foornada oo si siman u kala faafi.

9. Dub ilaa 25-30 daqiiqo ama ilaa uu ka bislaado.
10. Ka qaad foornada oo ku qabooji irtaabada ilaa 1 saac. U kala jarjar ilaa 18 gabal.

### **Macluumaadka Nafaqada:**

Kalooriyada 130 Dufanka Guud 23g Cusbada 105mg

Karbohaydaraydhka Guud 23g Borotiinka 3g