



Maraqqa Looska ee Waqooyiga Afrika

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo |
Waqtiga guud 30 daqiiqo.

Qalabka: Dheri weyn

Maacuunta: Malgacada cuntada lagu walaaqo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

- 1 qaaddo oo saliid seytuun ah AMA saliid macsaro la dubay
- 1 basal oo yar, si siman loo jarjaray
- 1 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 1 qaaddo oo toonta buddada ah
- 1 koob oo hilibka naaska digaaga oo la kariyay, la jarjaray, AMA 1 10 wiiqiyood oo digaaga qasaca kujira ah (lagu xiray biyo), lana miiray
- 1 1/2 qaaddo oo basbaas buddo ah ee kulul
- 1/2 qaaddo oo filfil ah
- 1/2 qaaddo oo jafka basbaas gaduudka ah
- 3 koob oo fuud digaageed ah oo cusbadu ku yar tahay
- 1 6 wiiqiyadood oo yaanyo shiishiid ah
- 2 14.5 wiiqiyood oo yaanyada qasacada kujirta ah
- 6 qaaddo oo lows la shiiday ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo khudaarta.
2. Dig wayn oo saaran dab meel dhexaad ah ku dhub saliid. Ku dar basal oo kari adoo si joogto ah u walaaqaya ilaa ka karsamaayo. Ku dar toon iyo digaag oo si guud u walaaq.
3. Ku dar buddada basbaaska kulul, filfil iyo caleemaha basbaas gaduudka oo kari 1 daqiiqo muddo dhan. Yaree dabka oo ka dhig heer dhexe.
4. Ku dar maraq, yaanyo shishiid, yaanyada aad burburisay, iyo loos shiiday. Ku kululee dab meel dhexaad ah adoo walaaqaya badanaa ilaa ay isdhex gelayaan guud ahaan. Deji kahor inta digsigu bilaabin inuu kululaado.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 260 Dufanka Guud 13g Cusbada 820mg

Karbohaydaraydhka Guud 23g Borotiinka 17g