



# Bariiska iyo Saladhka Digirta Leh

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. | Waqtiga guud 20 daqiiqo.

## Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro  
Baaquli weyn

## Maacuunta:

Mindi  
Qaaddada cuntada lagu walaaqo  
Xurbin ama fargeeto  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 koob oo bariiska bunniga ah, la kariyay oo la qaboojiyay  
1 yaanyo oo dhexdhexaad ah, la jarjaray  
2 karooto, la hoolay  
2 qaaddo oo basal ah, si fiican loo jarjaray  
1 1/4 koob oo galley barafaysan ah AMA  
1 15 wiiqiyadood oo galley aab milix lagu darin ah, la miiray oo la biyo raaciyay  
1 barbarooni, la googooyay  
1 15 wiiqiyadood oo digir madow ah oo aan cusbo lagu darin oo gasacadaysan, la miiray oo la biyo raaciyay  
1/4 koob oo biyaha liinta ah  
1/4 qaaddo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah  
1/2 qaaddo milix ah (ikhtiyaari)  
1/2 qaaddo oo filfil ah

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 220  
Dufanka Guud 10g  
Cusbada 400mg  
Karbohaydaraydhka Guud 30g  
Borotiinka 6

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo khudaarta.
2. Isticmaal fargeeto ama xurbin, isku qas biyaha liinta, saliida, filfisha, iyo milixda (haddii la isticmaalayo), adigoo adeegsanaya baaquli weyn.
3. Isku dar maaddooyinka soo harayiyo goosaarta oo walaaq si aad iskugu qasmaan.
4. Gel firintijeerka ugu yaraan 30 daqiiqo kahor inta aadan gurin si aad ugu oggolaato inay isku iiraan.