



Rootiga Leh Muuska iyo Lowska

Xaddiga Cuntada 12 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |

Waqtiga guud 1 saac 5 daqiiqo.

Qalabka:

Birtaabada rootiga

Baaquli weyn

Baaquli dhexdhexaad ah

Maacuunta:

Fargeeto ama xurbin

Istakiin ama findhicil

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

2 ukun

3 muus oo bisil oo weyn

1 1/2 koob oo caano dufanku ku yar yahay ah

1/3 koob oo goosaarta tufaaxa ah oo aan la macaanayn

1 koob oo laws la shiiday ama shiidan ah

1 3/4 koob oo bur cad ah

1 qaaddo oo leebito ah

1/2 qaaddo oo cusbo ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Sii kululee foornada ilaa 350 darajo xaraareed. Si khafiif ah ugu saliidee ama ugu buufi birtaabada rootiga saliida cuntada ee birta lagu buufiyo.
3. Adigoo adeegsanayo digsi weyn, garaac ukumaha. Ku rid baaquliga mooska oona burburi. Ku dar caano, suugada tufaaxa, iyo subagga lawska. Si fiican isugu qas.
4. Adigoo adeegsanaya baaquli gaar ah, isku dar bur, leebito, iyo milix. Si fiican isugu qas.
5. Isku dar maaddooyinka qalalan iyo maaddooyinka qoyan. Si fiican iskugu qas si aad u qoyso dhammaan maaddooyinka.
6. Ku shub digsigu rootiga (digsigu wuxuu noqon doonaa mid bar buuxa ah). Duv mudda ilaa 55 daqiiqo ilaa 1 saac ah. Rootiga si buuxda ayuu u dubmay marka istakiinka la geliyo lagana soo bixiyo uu nadiif yahay.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 260 Dufanka Guud 12g Cusbada 340mg Karbohaydaraydhka
Guud 30g Borotiinka 9g