



Canbaruuda Xorshoshka ah

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiqo. |
Waqtiga guud 30-35 daqiqo.

Qalabka:

Birtaabada doolshada ee 9-inji ah
Baaquli yar
Baaquli weyn
Gasac fure

Maacuunta:

Qaaddo
Fargeeto
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo
4 15 wiqiyadood oo canbaruud la saafay ah oo casiir ku dhex jirta, la miiray
2 qaaddo oo warangada galleyda ah
1 qaaddo oo faniilaha (caadiga ah ama asalka ah) buddada ah
2 qaaddo oo qorfe buddo ah, la kala qeybiyay
2/3 koob oo boorashta la dubay ah
1/3 koob oo sonkor aan la sifayn ah
1/3 koob oo burka badarka ka samaysan ah
2 1/2 qaaddo oo subag ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda.
2. Sii kululee foornada ilaa 400 darajo xaraareed.
3. Ku buufi birtaabada doolshada ee 9-inji ah oo qotoda dheer saliida cuntada ee birta lagu buufiyo oo ku rid canbaruuda birtaabada gudaheeda. Si siman ugu faafi birtaabada doolshada.
4. Adigoo adeegsanaya baaquli yar, ku dar warangada galleyda, faniilaha, iyo 1 qaaddo oo qorfe ah. Ku shub dhafdhafka dusha canbaruuda.
5. Adigoo adeegsanyo baaquli weyn, ku qas qorfaha, miraha, sonkorta aan la sifayn, burka, iyo subagga adigoo adeegsanaya fargeeto ilaa ay ka noqonaysa mid qababac dhihi karta. Ku rushee baaraha digsigaa doolshada gudahiisa.
6. Dub muddo 25 ilaa 30 daqiiqo ah ama ilaa casiirada ay adkaadaan oo xumbo ka yeeshaan, oo koosaarta kor ka saaran ay in yar ka karayso. Gur cuntada inta ay kulushahay.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 270 Dufanka Guud 5g Cusbada 45mg Karbohaydaraydhka
Guud 59g Borotiinka 3g