



# Canbaruuda Xorshoshka ah

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

## Qalabka:

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

## Maacuunta:

Qaaddo  
Fargeeto  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu

## Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyoo  
4 15 wiiqiyadood oo canbaruud la saafay ah oo casiir ku dhex jirta, la miiray  
2 qaaddo oo warangada galleyda ah  
1 qaaddo oo biyaha faniilaha ah (caadiga ah ama asalka 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 bur badar ama heed samaysan ah  
2 1/2 qaaddo oo subag ah

## Macluumaadka Nafaqada:

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

## 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 buufiyoo 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 adeegsanaya 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 dighiga doolshada gudahiiisa.
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.