



Baytaraaf iyo Ukun La Cusbeeyay

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 1 saac 40 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Khudaar-hoole
Dheri dhexdhexaad ah oo dabool leh
Baastamiir
Digsiga maraqa ee weyn oo dabool leh
Weel weyn oo dabool lahayn

Maacuunta:

Mindi
Fargeeto
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

6 ukun oo waaweyn
2 koob oo biyo ah
1/2 koob oo khal cad ah
1 qaaddo oo sonkor ah
2 baytaraaf oo waaweyn, la diiray oo gabalo laga dhigay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Si aad ukunta ugu kariso biyaha, ku rid dheri oo ku shub in ka badan 1 inji oo biyo qabow ah. Ku kari kul dhexdhexaad ah, dabool, ka qaad dabka, oo gees dhig 8-10 daqiiqo. Biyaha ka daadi dheriga, ukunta ku qabooji biyo qabow, oo ka fiiq qolofa.
3. Ku rid biyaha, khalka, jeexyada baytaraafka, iyo sonkorta digsigaa maraqa ee weyn gudihiisa. Adigoo dabool saaraya dheriga, iiri ilaa 20 daqiiqo, ama ilaa baytaraafku si fudud ay u geli karto fargeetada.
4. Si buuxda u qabooji dhafdhafka baytaraafka, ilaa 1 saac.
5. Ku rid baytaraafka weel dabool leh oo ku dar ukunta la diiray. Ku walaq ukunta iyo baytaraafka dareeraha si aad gebi ahaanba u gaarsiiso.
6. Ukunta iyo baytaraafka waxay ku jiri karaan qaboojiyaha ama firintijeerka ilaa 1 toddobaad.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 100 Dufanka Guud 5g Cusbada 85mg Karbohaydaraydhka
Guud 4g Borotiinka 7g