



5 Cunto ee La Isku Daray ee Basbaaska Leh oo Guran

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo.
| Waqtiga guud 35 daqiiqo.

Qalabka:

Dheri Weyn

Birtaabada Cunto Shiilida oo Weyn

Koobabka ama Qaaddooyinka Cuntada Lagu Cabbiro

Maacuunta:

Qaaddada Lagu Walaaqo Cuntada

Maaddooyinka

8 wiiqiyadood oo sareenta baastada oo isqabta ah

1 qaaddo oo saliid saytuun ama saliid cadeey ah

1 rodol duqad hilib lo' ah (85% ama jilicsan) oo caato ah

1 basal oo dhexdhexaad ah, la googooyay

2 qaaddo oo buddada kakaaw ah

2 qaaddo oo basbaaska buddada ah

1 qaaddo oo qorfe buddo ah

1 15 wiiqiyadood oo yaanyo la jejebiyay oo aan cusbo lagu darin

1 14 wiiqiyadood oo maraqa hilib digaaga oo milixdu lagu yareeyay oo gasacadaysan

1 15.5 wiiqiyadood oo digir waaweyn ah oo aan cusbo lagu darin oo gasacadaysan, la qallajiya lana biyo raaciyay

1 koob oo farmaajada adag oo dufanta ku yar tahay oo la firay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, gasacadaha dushooda, maacuunta, iyo khudaarta.
2. Ku kari baastada dheri weyn oo ay ku jiraan biyo karkaraya ilaa ay ka jilicdo, 8 ilaa 10 daqiiqo ama sida waafaqsan tilmaamaha xirmada. Inta baastadu ay karkarayso, bilow tallaabada 3aad. Miir oo dhinac u dhig baastada.
3. Ku karkari saliida birtaabada cunto shiilida ee weyn adigoo dul saaraya dab dhexdhexaad ah. Ku dar hilibka lo'da, basasha, buddada kakawga, basbaaska buddada ah, iyo qorfaha. Kari, adigoo walaaqaya oo qaaddo ku burburinaya kuuskuuska, ilaa basasha ay ka jilicdo, qiyaastii 5 daqiiqo.
4. Ku walaaq yaanyada iyo maraqa; ha buro. U gaabi dabka si aad si dhaqso ah u iiriso maaddooyinka oo kari, adigoo si joogto ah u walaaqaya, ilaa basbasku ka adkaado, qiyaastii 15 daqiiqo.
5. Isku walaaq digirta iyo suugada. Kari, adigoo walaaqaya, ilaa inta ay ka kululaato, qiyaastii 1 daqiiqo oo kale. Gur adigoo basbaas ku daraya baastada dusheeda, oo ka dul marinayo farmaajo la jarjaray.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 680 Dufanka Guud 24g Cusbada 680mg
Karbohaydaraydhka Guud 74g Borotiinka 48g