



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 iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maacuunta:

Qaaddada Lagu Walaaqo Cuntada
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

8 wiiqiyadood oo baasto badar ka samaysan
1 qaaddo oo saliid saytuun ah 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
1 15.5 wiiqiyadood oo digir waaweyn ah oo aan cusbo lagu darin oo gasacadaysan, la biyo raaciyay oo la qallajiyay ama miiray
1 koob oo farmaajada adag ah, la firay

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 680
Dufanka Guud 24g
Cusbada 610mg
Karbohaydaraydhka Guud 74g
Borotiinka 48g

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. Marka baastadu ay karayso, bilow tallaabada 3-aad. Ka miir biyaha oo meel 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.