



Tabuulah

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 30 daqiiqo. | Waqtiga guud 50 daqiiqo.

Qalabka: Baaquli dhexdhexaad ah, Dheri weyn, Baastamiir

Maacuunta: Mindi, Qaaddo, Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Maaddooyinka

5 qaaddo oo casiirta liinta ah
1 koob oo qamadi furfuran ah
1 1/2 qaaddo biyo karkaraya ah
1 koob oo baqdoonis daray ah, la biyo raaciyay oo la jarjaray
3 basal baar, si dhuudhuuban loo saafay
1 yaanyo weyn, la googooyay
1 qajaar oo yar, oo loo saafay dherer ahaan, iniinta laga saaray lana googooyay
1/4 koob geed nanac/xamar ah, la jarjaray (ikhtiyaari)
4 koob oo farmaajada feta, oo xorshosh ah (ikhtiyaari)
2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah
3/4 qaaddo shaah oo cusbo ah
1/4 qaaddo shaah oo filfil ah
1 far-iyo-suul oo basbaaska guduud buddo ah AMA babriika ah (ikhtiyaari)

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 80
Dufanka Guud 5g
Cusbada 370mg
Karbohaydaraydhka Guud 10g
Borotiinka 2g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, furuutka iyo cuntada.
2. Ku wada shub biyaha liinta iyo biyaha diiran baaquli dhexdhexaad ah. Ku dar qamadiga furfuran. Dabool oo ha isdhex gasho ilaa qamadigu ka jilco oo ka noqdo mid la ruugi karo, qiyaastii 30 daqiiqo.
3. Ku wareeji qamadiga baastamiir oo ka miir dareeraha xad-dhaafka ah. Ku soo celi qamadiga baaquliga.
4. Ku wada rid baqdooniska, basal baarta, yaanyada, qajaarka, saliida, milixda, filfisha, iyo basbaas guduudka ama babriikaha (haddii la isticmaalayo), baaquli. Si fiican isugu qas si aad isugu darto.
5. Haddii aad isticmaalayso farmaajada feta iyo caleemaha geed nancana/xamarka, ku dar hadda. Si tartiib ah isugu qas kahor inta aadan gurin.