



# Cutada Khudaar-cunaha oo Basbaas Leh

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 30 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 1 saac

## Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro  
Dheri weyn  
Gasac fure

## Maacuunta:

Mindi  
Qaaddo yar  
Qaaddada cuntada lagu walaaqo  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo  
1 basal, la googooyay  
2 barbarooni oo cagaaran, la googooyay  
1 14.5 wiqiyadood oo yaanyo shiishiid aan milix/cusbo lagu darin oo gasacadaysan oo dheecaan leh  
2 15 wiqiyadood oo digir madow ah oo aan milix/cusbo lagu darin oo gasacadaysan, la qallajiyay/miiray oo la biyo raaciyay  
1 15 wiqiyadood oo sabuul/galley gasacadaysan ah oo aan wax milix/cusbo ah lagu darin, la qallajiyay/miiray lana biyo raaciyay AMA 1 1/4 koob oo sabuul/galley daray ah ama barafaysan  
1 15.5 wiqiyadood oo digir waaweyn ah oo aan cusbo lagu darin oo gasacadaysan, la biyo raaciyay oo la qallajiyay ama miiray  
1 6 wiqiyadood oo yaanyo shiishiid ah  
1 1/2 qaaddo oo basbaas buddo ah  
1 qaaddo oo basbaas guduud ah  
1/2 qaaddo oo qorfe buddo ah (Ikhtiyaari)  
2 koob oo biyo ah

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 290  
Dufanka Guud 3g  
Cusbada 50mg  
Karbohaydaraydhka Guud 56g  
Borotiinka 16g

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo cuntada.
2. Ku buufi bdheri weyn saliid cadeey ah ee birta lagu buufiyo.
3. Ku dar basasha iyo basbaaska dheriga oo ku kari kulayl dhexdhexaad ah ilaa ay cuntadu ka jilicdo.
4. Ku dar maaddooyinka hadhay, isku walaaq si aad isugu qasto, oo ha karkaraan.
5. Ka gaabi dabka oo ha iiro qiyaastii 30 daqiiqo, adigoo marmar walaaqaya.