



Biisa Khudaareedka

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. |
Waqtiga guud 32 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli dhexdhexaad ah
Baaquli yar
Saxanka foornada
Sufur
Bacda cuntada lagu duubo
Tiishyada ama wasaqtiraha jikada oo nadiif ah

Maacuunta:

Xurbin ama fargeeto
Qaaddada cuntada lagu walaaqo
Mindi
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

Loogu talagalay qolfoofka

1 ukun oo weyn
1/4 qaaddo oo saliida cuntada ah AMA saliida kanola
1/4 koob oo sonkor aan la sifayn ah
1/3 koob oo bur cad ah
1/4 qaaddo oo qorfe buddo ah
1/4 qaaddo oo bakin soodha ah
1 koob oo boorashta/shurbada sida dhakhsada ah u karta

Loogu talagalay goosaarta

1/4 koob oo farmaajo leh jiiska rootiga oo dufanku ku yar yahay, oo la jilciyay iyadoo la adeegsanayo heerkulka qolka
1/2 koob ciirta faniilaha leh oo dufanku ku yar yahay
1 koob oo miro ah (farawla, cinabka buluugga ah, kiwi, iwm.)

Tilmaamaha

Loogu talagalay qolfoofka

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo furuutka.
2. Sii kululee foornada ilaa 375 darajo xaraareed.
3. Adigoo adeegsanaya baaquli yar, isticmaal xurbin ama fargeeto si aad ugu gasto qaybta cad ee ukunta ilaa ay xumbo ka yeelato, qiyaastii 1-2 daqiiqo. Ku dar saliid iyo sonkor. Garaac ama qas ilaa inta ay saloog ka noqoto.
4. Adigoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah, isku walaaq burka, qorfaha, iyo bakin soodhada.
Ku walaaq boorashta sida dhakhsada ah u karta.
5. Isku dar dhafdhafka sokorta iyo dhafdhafka minshaarida ee ku jirta baaquliga dhexdhexaadka ah.
6. Dulsaar saxanka foornada oo leh sufurta oo ku buufi wax yar oo saliida cuntada ee birta lagu buufiyo ah. Icticmaal gacmahaaga, ku fidi cajiinka goobabada 9-inji ah.
7. Dub ilaa 12 daqiiqo ama ilaa qolofu ka bilawdo inay ka soo buufto. Ka bixi foornada oo ha qabowdo, ilaa 20 daqiiqo.

Loogu talagalay goosaarta

1. Inta qolofu ka dubmayso, isku walaaq farmaajada leh jiiska rootiga iyo caanaha adigoo adeegsanaya baaquli yar ilaa inta ay saloog ka noqdaan. Ku xir bacda cuntada lagu duubo oo geli firintijeerka.
2. Qallaji furuutka la nadiifiyay oo u jarjar gabalo la cuni karo ahaan.
3. Ku wareeji qolfoofka saxanka weyn ee cuntada. Ku faafi jiiska rootiga dusha qolfoofka. Dusha sare ka saar furuutka.
4. U jarjar 8 jeex ahaan oo gur ama qeli firintijeerka ilaa 2 saacadood (iyadoo daboolan oo aan la jarjarin).

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 180 Dufanka Guud 8g Cusbada 110mg Karbohaydaraydhka
Guud 24g Borotiinka 5g

Mac'hadkani waa bixiyaha fursadaha loo wada siman yahay. <http://www.section508.gov/> Agabkani waxaa maalgeliyay Barnaamijka Kaalmada Nafaqadda Dheeraadka ah (Supplemental Nutrition Assistance Program) —SNAP.