



# 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  
Looxa cuntada lagu jarjaro

## 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 saliid cadeey 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  
Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

### 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 furuut ah (farawla, cinabka  
buluugga ah, kiwi, iwm.)

## Macluumaadka Nafaqada:

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

## Tilmaamaha

### Loogu talagalay qolfoofka:

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo furuutka.
2. Sii kululee foornada oo gee 375 darajo xaraareed.
3. Adigoo adeegsanaya baaquli yar, isticmaal xurbin ama fargeeto si aad u garaacdo ama u qasto 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. Ku shub isku-dhafka sokorta leh gudaha baaquli dhexdhexaad ah.
6. Dulsaar saxanka foornada oo leh sufur oo ku buufi wax yar oo saliida cuntada ee birta lagu buufiyo. Istickmaal 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 haqabowdo 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).