



# Garanoola

Xaddiga Cuntada 9 | Waqtiga diyaarinta 5-10 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 20-25 daqiiqo.

## Qalabka:

Baaquli weyn  
Saxanka foornada

## Maacuunta:

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

## Maaddooyinka

4 qaaddo oo malab ah  
2 qaaddo oo saliida cuntada AMA saliida kanola  
1/2 qaaddo oo qorfe buddo ah  
2 koob oo boorashta la dubay ah  
4 qaaddo oo yicib ah, la saafay  
4 qaaddo oo qumbe aan la macaanayn oo la saafay ah (ikhtiyaari)  
1 1/2 koob oo furuutka la qalajiyay ah (murcodka macaankiisa la dhimay, beeriga cinabka buluugga ah, farawlaha, sabiibka, iwm.)

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Sii kululee foornada ilaa 350 darajo xaraareed.
3. Adigoo adeegsanaya baaquli weyn, isku dar malabka, saliida, iyo qorfaha. Isticmaal xurbin ama fargeeto si aad isugu qasto.
4. Ku dar boorashta, yicibta, iyo qumbaha (haddii la isticmaalayo). Isku walaaq ilaa si fiican ugu darmaan dhafdhafka malabka leh.
5. Ku buufi saxanka dubista saliida birta lagu buufiyo.
6. Dub ilaa cuntadu ka yara bislaato, kaliya 10-15 daqiiqo.
7. Ka soo saar foornada, ku dar furuutka la qallajiyay, oo ha qabowdo.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 200 Dufanka Guud 6g Cusbada 5mg Karbohaydaraydhka  
Guud 37g Borotiinka 3g