



Garanoola

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

Qalabka:

Baaquli weyn
Saxanka foornada

Maacuunta:

Xurbin ama fargeeto
Qaaddo
Qaaddooyinka iyo koobabka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

4 qaaddo oo malab ah
2 qaaddo oo saliid cadeey ah 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)
Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo
1 1/2 koob oo furuutka la qalajiyay ah (murcodka macaankiisa la dhimay, beeriga cinabka buluugga ah, farawlaha, sabiibka, iwm.)

Macluumaadka Nafaqada:

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

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 fargeeto ama xurbin si aad isugu qasto.
4. Ku dar boorashta, yicibta, iyo qumbaha (haddii la isticmaalayo). Isku walaq ilaa si fiican ugu darmaan dhafdhafka malabka leh.
5. Ku buufi saxanka dubista saliida birta lagu buufiyo.
6. Dub ilaa cuntadu ka yara bislaato, 10-15 daqiiqo.
7. Ka soo saar foornada, ku dar furuutka la qalajiyay, oo ha qabowdo.