



Baastada Hilib Digaaga iyo Maraq Leh ee Lagu Kariyo Dheriga Ku Shaqeeya Korontada

Xaddiga cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. | Waqtiga guud 3-4 saac
ama 6-8 saac

Qalabka: Digsiga gaabiska cuntada u kariya

Maacuunta: Fargeeto, Koobabka iyo
qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 rodol oo shaf digaag aan laf iyo maqaar toona
lahayn

3 xabo oo abbuulka seleriga ah, la saafay

4 karooto, la diiray lana hoolay

1 basal oo dhexdhexaad ah, la googooyay

2 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA

2 qaaddo shaah oo toon la buddeeyay ah

1 qaaddo oo reexaan daray ah AMA

1/2 qaaddo oo reexaan la qallajiyay ah

1 qaaddo oo geedgaab daray ah AMA

1/2 qaaddo oo geedgaab la qallajiyay ah

1 qaaddo shaah oo filfil ah

3/4 qaaddo shaah oo cusbo ah (ikhtiyaari)

8 koob oo maraq digaag dufan aan lahayn ah

8 wiiqiyadood oo baasto dhaadheer ukun leh

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo khudaarta.
2. Ku dar hilib digaaga, seleriga, karootada, basasha, toonta, milixda, geedgaabka, iyo filfisha ee kariyaha gudaha digsigga gaabiska cuntada u kariya.
3. Ku rid hilib digaaga.
4. Ku kari kul sarreeya 3-4 saac ama kul hooseeya 6-8 saac.
5. Inta lagu guda jiro 15 daqiiqo ee ugu dambeysa, ka bixi hilibka shaf digaaga. Ku fir fargeeto.
6. Dhadhami maraq, ku dar cusbo haddii loo baahdo. Ku dar hilib digaaga la firay iyo baastada ukunta leh, kadibna isku wada dar. Saar dabool oo kari 15-ka daqiiqo ee ugu dambeeya.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 310

Dufanka Guud 7g

Cusbada 350mg

Karbohaydaraydhka Guud 35g

Borotiinka 28g