



Shukulaatada Muuska Leh ee La Cantuugo

Xaddiga Cuntada 10 | Waqtiga diyaarinta 1 saac
15 daqiiqo. | Waqtiga guud 1 saac 15 daqiiqo.

Qalabka: Xaashida saloolka, Xaanshida saliida ama sufurka, Baaquliga yar ee cunto-diiriyaha ku habboon

Maacuunta: Mindi, Fargeeto ama qaaddo cuntada lagu walaaqo, koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

3 muus oo bisil

1/4 koob oo laws la shiiday ah oo saloogan

1/2 koob oo jababka shukulaatada madow ah

2 qaaddo shaah oo saliid cadeey ah AMA saliida kanola

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Fiiq oo u saaf muuska gabal-gabal wareeg ah oo dhan 1/4 inji. Dulsaar tiish ama sufur saxanka weyn ama saxanka foornada ee yar.
3. Mari bar ka mid ah gabalada buuska qiyaastii 1/4 qaaddo shaah oo lawska shiidan ah. Dusha ka daar jeex kale si aad u samayso ismariska muuska iyo lawska shiidan leh. Ku celi ilaa dhammaan xaleefyada muuska ay iska dul fulaan iyagoo qiyaastii 30 cantuugo (qiyaastii 10 “ismaris” muuskiiba.)
4. Saar lumadaha saxanka foornada ee diyaarsan, oo ku geli barafeeyaha si aad u adkayso, qiyaastii 30 daqiiqo ilaa 1 saac.
5. Kadib marka cantuugooyinka muuska ah la barafeeyo, bilow inaad dhalaaliso shukulaatada. Ku rid jajabka shukulaatada ah iyo saliida baaquliga yar ee ku habboon cunto-diiriyaha, si tartiib ah isugu qas si saliidda ugu gaarto shukulaatada si siman. Ku kululee cunto-diiriyaha ilaa 1 daqiiqo, walaq oo ku kululee cunto-diiriyaha ilaa 30 ilbiriqsi oo dheeraad ah ilaa shukulaatadu si buuxda uga dhalaasho. Ha dhaafin 2 daqiiqo ka badan wakhtiga dhalaalinta, maadaama shukulaatadu ayaa guban karto.
6. Ka dib marka shukulaatada dhalaasho, ka soo saar cantuugada muuska ah gudaha barafeeyaha. Ku dhex rid gabal kasta oo muuska barafaysan ah shukulaatada la dhalaaliyay si qaybta hoose ee gabal kasta loogu dahaaro shukulaatada.
7. Saar gabalada shukulaatada ah ee daboolan saxanka foornada. Marka dhammaan ismarisyada la dhex geliyo ku soo celi barafeeyaha ilaa 15 daqiiqo ama ilaa shukulaatadu ka barafowdo. Gur isla markiiba.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 120 Dufanka Guud 7g Cusbada 30mg Karbohaydaraydhka
Guud 14g Borotiinka 1g