



Galleyda iyo Saladh Maksikaanka Isku Qasan

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 15 daqiiqo.

Qalabka: Birtaabada cunto shiilida ee weyn, Baaquli weyn

Maacuunta: Qaaddada cuntada lagu walaaqo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah

24 wiiqiyadood oo galley/sabuul barafaysan ah, la dhalaalay oo la dubay (qiyaastii 5 1/3 koob)

1/2 qaaddo oo basal baar ah, la jarjaray

1/4 qaaddo oo kabsar caleen ah, si siman loo jarjaray

1/2 koob oo farmaajada cotija, oo xorshosh ah, la kala qeybiyay

2 qaaddo oo biyaha liinta

1 xabo basbaaska halabeenyo ah, si fiican loo jarjaray (ikhtiyaari)

1 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 1 qaaddo shaah oo toonta buddada ah

1/2 qaaddo shaah oo cusbo ah

1 qaaddo shaah oo basbaaska buddada ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Ku kululee saliida birtaabada cunto shiilida ee weyn adigoo dul saaraya dab dhexdhexaad ah. Marka saliidu burto, ku dar galleyda/sabuulka oo kari, adoo inta badan walaaqaya, ilaa ay madduul ka noqoto oo ay ka bilowdo inay babaco noqoto, 6-7 daqiiqo.
3. Ku shub galleyda/sabuulka babacada noqotay baaquli weyn oo ku dar basal baarta, kabsar caleenta, 1/4 koob oo farmaajada cotija ah, biyaha liinta, basbaaska halabeenyo (haddii la isticmaalayo), toonta, milixda, iyo basbaaska buddada ah. U kawtan si buuxda si aad isugu qasto.
4. Ku dar kabsar dheeraad ah iyo 1/4 koob oo farmaajada cotija ah ee soo hartay.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 180 Dufanka Guud 9g Cusbada 380mg Karbohaydaraydhka
Guud 22g Borotiinka 5g