



# Doolshada Bocorka Aan Qolofta Lahayn

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 1 saac 5 daqiiqo.

**Qalabka:** Birtaabada doolshada ee 9-injiga ah, Sufur

**Maacuunta:** Fargeetada ama qaaddada cuntada lagu walaayo, Findhicil/Istakiin, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

2 ukun oo waaweyn

1 15 wiiqiyadood oo bocor saafi ah oo gasacadaysan

1 1/2 qaaddo oo saliid kanoola ah AMA saliid cadeey ah

1/4 qaaddo shaah oo cusbo ah

2 qaaddo shaah oo xawaashka doolshe bocoreedka ah AMA 1 qaaddo shaah oo qorfe ah, 1/2 qaaddo shaah oo sinjibiil ah, 1/4 qaaddo shaah oo jaws ah

1 koob oo caano-boore aan dufan lahayn ah

1/4 koob oo bur cad ah

2/3 koob oo sonkor ah

3/4 koob oo biyo ah

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda.
2. Sii kululee foornada ilaa 350 darajo xaraareed. Ku buufi birtaabada rootiga ee 9-inji ah saliida cuntada ee birta lagu buufiyo. Dabka ka qaad.
3. Jebi ukumaha oo ku shub baaquli weyn. Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo kadib markaad jebiso ukumaha. Ku dar maaddooyinka soo hadhay marka laga reebo biyaha oo isku walaaq.
4. Si tartiib ah ugu walaaq biyaha ilaa si fiican isugu qasmaan. Ku shub birtaabada doolshada ee diyaarsan.
5. Dub muddo wadar ahaan dhan 45 ilaa 55 daqiiqo, adigoo eegaya 40 daqiiqo kadib. Hadday geesaha ka guduudato ka soo bixi foornada oo geesaha ka geli sufur dabacsan si uu daboolo cidhifyada, oo dib ugu celi foornada ilaa ay ka wada dubanto. Doolshadu waxay kartaa marka qaybta dhexe ay degto, iyo marka istakiinka la geliyo uu soo baxo isagoo nadiif ah.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 170 Dufanka Guud 4g Cusbada 140mg Karbohaydaraydhka  
Guud 28g Borotiinka 6g