



Hilib Kalluun iyo Khudaar Sufur Ku Duuban

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 20 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Sufur
Saxanka foornada

Maacuunta:

Mindi
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

4 4 wiiyadood oo hilibka cad ee kalluunka ee aan lafaha lahayn (daray ah ama la qaboojiyay) (sharfato, laba shafaha, dabaylka, iwm.)
2 koob oo khudaar (daray ah ama la qaboojiyey) ah, loo jarjaray gabalo 1/2 inji ah
1 basal oo yar, la jarjaray
1 qaaddo oo biyaha liinta ah AMA liin daray ah, si dhuudhuuban loo saafay
1 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 1 qaaddo oo toonta buddada ah
2 qaaddo oo Xawaaji Talyaaniga Celebrate Your Plate AMA 2 qaaddo oo geed-dhireedyo daray ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo khudaarta.
2. Sii kululee foornada ilaa 450 darajo xaraareed.
3. U kala jeex 4 xabbo oo bac foolyada soolida, oo dhererkiisu yahay 12 inji oo ku rid xaashida dubista.
4. Si siman khudaarta ugu kala qaybi afarta sufur ee afar geeska ah.
5. Saar kalluunka aan lafaha lahayn khudaarta dusheeda.
6. Ku rushee toonta buddada ah iyo xawaaji Talyaaniga hilib kalluunka dushiisa.
7. Ku rushee hilib kalluunka biyaha liinta (ama ku kor dar jeex liin ah). Isku laab darafyada xaanshida sufurka ah si aad uga samayso qalqale ama kolay.
8. Dub ilaa 10 daqiiqo. Hilib kalluunka waa in si sahlan fargeetadu u jafi karto markuu karo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 140 Dufanka Guud 2.5g Cusbada 60mg
Karbohaydaraydhka Guud 6g Borotiinka 25g