



Digirta Dib Loo Dallaco Shan Daqiiqo Gudaheeda

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. | Waqtiga guud 15 daqiiqo.

Qalabka:

Birtaabada cunto shiilida,
Gasac fure

Maacuunta:

Qaaddo weyn oo cuntada lagu ridqo
Qaaddada cuntada lagu walaqo
Koobabka iyo Qaaddooyinka Cuntada
Lagu Cabbiro

Maaddooyinka

1 15 wiiyadood oo digir aan milix lagu darin oo gasacadaysan (digirta waaweyn, madow, ama noocyada kale)
1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah
2 qaaddo oo basal ah, la jarjaray
1 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA
1 qaaddo oo toonta buddada ah
1/4 qaaddo oo xawaaji dhuudhuub buddo ah
AMA 1/2 qaaddo oo basbaaska buddada ah

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 160
Dufanka Guud 4g
Cusbada 0mg
Karbohaydaraydhka Guud 24g
Borotiinka 8g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, iyo gasacadaha korkooda.
2. Biyaha ka miir digirta oo biyo raaci si aad uga dhinto dheecaanada.
3. Ku karkari saliida birtaabada cunto shiilida oo saaran dab dhexdhexaad ah. Ku dar basal iyo toon. Dallac basasha ilaa ay ka jilicdo.
4. Ku rid digir iyo xawaaji dhuudhuub ama basbaaska buddada ah birtaabada cunto shiilida. Adigoo isticmaalaya baradho-ridqe ama dhabarka dambe fargeetada, ku haryuub digirta iyo xawaaji dhuudhuubka dhafdhafka basasha leh ee ku jira birtaabada cunto shiilida.
5. Biyaha ka miir digirta. Ku dar 1 qaaddo oo biyo ah markiiba ilaa ay ka noqoto sida aad rabto.
6. Kari oo walaq dhafdhafka digir leh ee saaran dabka dhexdhexaadka ah ilaa ay ka kululaato; 3-5 daqiiqo.