



# 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 lagu ridqo  
Qaaddada cuntada lagu walaaqo  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 15 wiiqiyadood oo digir aan milix lagu darin oo gasacadaysan (digirta waaweyn, madow, ama noocyada kale)  
1 qaaddo oo saliid saytuun 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  
 $\frac{1}{4}$  qaaddo oo xawaaji dhuudhuub buddo ah AMA  $\frac{1}{2}$  qaaddo oo basbaaska buddada ah

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, 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.

## Macluumaadka Nafaqada:

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