



Gabalo Badar Isqaba Ka Samaysan

Xaddiga Cuntada 24 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. | Waqtiga guud 15 daqiiqo.

Qalabka: saxanka dubista ee 9x13-inji ah, Baaquli weyn oo cunto-diiriyaha ku habboon

Maacuunta: Fargeetada ama qaaddada cuntada lagu walaaqo, Qaaddada birtaabada, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo
3 qaaddo oo subag ah AMA margariin ah
4 koob oo nacnac dhejis ah (qiyaastii 1 10 wiiqiyadood baakad ah)
6 koob oo badarka isqaba ah (boorashta wareegsan, tiirooyinka bariiska, galleyda la firay, sarreenta la firay, iwm.)
1 koob oo furuut la qalajiyay ah (gabalo muus ah, murcodka la qalajiyay oo macaankiisu la dhimay, iwm.)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Diyaari saxanka foornada ee 9x13-inji ah adigoo ku buufinaya saliida cuntada ee birta lagu buufiyo.
3. Adigoo adeegsanaya baaquli weyn oo ku habboon cunto-diiriyaha, ku kululee subagga margariinka ama nacnac dhejisyada kul sare adigoo gelinaya cunto-diiriyaha ilaa 2 daqiiqo. Walaaq isku-dhafka oo ku kululee cunto-diiriyaha ilaa 1 daqiiqo oo dheeraad ah.
4. Mar labaad walaaq ilaa iyo inta uu saloog ka noqonayo. Ku dar badarka iyo miraha engegan oo walaaq ilaa si fiican looga dahaaro.
5. Ku riixi dhafdhafka gudaha saxanka dubista ee diyaarsan adigoo malgacad adeegsanaya. Ku dhaaf saxanka oo ha qaboobo ugu yaraan 10-15 daqiiqo. U jarjar gabalo laba-jibbaaran oo 2-inji ah markuu qaboobo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 210
Dufanka Guud 2g
Cusbada 135mg
Karbohaydaraydhka Guud 45g
Borotiinka 6g