



Bur Shubaal Muus Leh oo Jilicsan

Xaddiga Cuntada 3 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga guud 25 daqiiqo.

Qalabka: Baaquli weyn, Birtaabada ama halqabanka cunto shiilida ee weyn

Maacuunta: Fargeeto ama xurbin, Qaaddada cuntada lagu walaayo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo
1/2 koob muus bisil ah, la ridqay (qiyaastii
1 muus oo dhexdhexaad ah)
1 koob oo caano ah oo dufanku ku yar yahay
(caano xoolaad ama soybees)
2 qaaddo oo saliid cadeey ah AMA
saliida kanola
1 qaaddo oo sonkor ah
1 qaaddo shaah oo faniila (caadi ama asal) ah
1 1/2 koob oo bur cad ah AMA 1/2 koob oo bur
ka samaysan heed ama sarreen
1 qaaddo oo leebito ah
1/2 qaaddo shaah oo cusbo ah
1/2 qaaddo shaah oo qorfe ah

Tilmaamaha

1. Ka hor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, iyo miraha.
2. Adigoo adeegsanaya baaquli kale, fargeeto ku burburi muuska. Ku shub caanaha, saliida, sonkorta, iyo faniilaha baaquli. Xurbi ilaa si fiican ay isaga qasmaan.
3. Ku dar burka maaddooyinka qoyan, kadibna ku rushee leebitada, milixda, iyo qorfaha burka dushiisa. Si tartiib ah isugu qas ilaa maaddooyinka isku darmaan balse weli cajiinku bur-laqaan leeyahay.
4. Kululee halqabanka ama birtaabada cunto shiilida ee weyn adigoo dul saaraya dab dhexdhexaad ah. Ku buufi birtaabada saliid cuntada ee birta lagu buufiyo oo dulsaar birtaabada ilaa 1/4 koob oo cajiinka ah. Kari ilaa ay xumbo ka dul samaysanto dusha bur shubaalka, kadibna rog oo kari ilaa dhanka kale uu ka karo oo dahabi ka noqdo, qiyaastii 2-3 daqiiqo. Dib u mari saliida cuntada ee birta lagu buufiyo qaybaha u dhexeeya birtaabada cunto shiilida si aad uga hortagto inay ku dhegto. Ku celceli adigoo isticmaalaya dhammaan cajiinka soo haray.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 320
Dufanka Guud 1.5g
Cusbada 920mg
Karbohaydaraydhka Guud 66g
Borotiinka 10g