



Khudaar Cagaaran oo Dallacan

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. |

Waqtiga guud 35 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli weyn

Baastamiir

Birtaabada cunto shiilida ee weyn

Looxa cuntada lagu jarjaro

Maacuunta:

Mindi

Qabato ama qaaddo

Qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 rodol oo caleemaha cagaaran ee bukurayga ah

2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah

4 xabo oo toon ah, la tumay

1/4 qaaddo oo cusbo ah

1/4 qaaddo oo filfil buddo ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Ka jar jirrida caleemaha cagaaran ee bukurayga.
3. Ku rid birtaabada cunto shiilida oo saaran dab dhexdhexaad ah oo ku dar saliida.
4. Ka rux biyaha xad-dhaafka ah ee ku jira caleemaha cagaaran ee bukurayga oo qiyaas ahaan u jarjar qaybo la cuni karo ahaan. Ku dar caleemaha bukurayga birtaabada cunto shiilida. Haddii dhammaan caleemaha bukurayga aysan ku habboonayn birtaabada cunto shiilida, u kari qayb-qayb ahaan.
5. Walaaq caleemaha bukurayga adigoo adeegsanaya kul dhexdhexaad ah ilaa inta ay ka qombobaan, qiyaastii 1-2 daqiiqo.
6. Ka dhig kulaylka mid dhexdhexaad ah, ku dar toonta, oo kari khudaarta cagaaran muddo dhan 5-7 daqiiqo, ilaa ay cuntadu ka jilicdo.
7. Ku dar cusbo iyo filfil. Gur isla markiiba.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 90 Dufanka Guud 7g Cusbada 160mg Karbohaydaraydhka
Guud 6g Borotiinka 3g