



Khudaar Cagaaran oo Dallacan

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. | Waqtiga guud 35 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli weyn
Baastamiir
Birtaabada cunto shiilida oo 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

Macluumaadka Nafaqada:

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

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo khudaarta.
2. Ka jar jirrida caleemaha cagaaran ee bukurayga.
3. Ku rid cagaarka baaquli weyn oo ay biyo ka buuxaan. Ku rid caleemaha bukurayga si aad u biyo raaciso. Beddel biyaha ku jira baaquliga oo ku celiceli 2-3 jeer ama ilaa caleemaha nadiif ka noqdaan.
4. Ku wareeji caleemaha baastamiir si ay u engegaan.
5. Saar digsigiga dab kulayl dhexdhexaad ah oo ku dar saliid.
6. Ka rux biyaha xad-dhaafka ah cagaarada oo si qiyaas ahaan ugu jarjar jeexyo la cuni karo. Ku shub cagaarka digsigiga. Haddii dhammaan cagaarka aysan ku habboonayn digsigiga, u kala kari dufcooyin.
7. Walaq caagarka ilaa inta ay ka qombobaan, qiyaastii 1-2 daqiiqo.
8. Ka dhig kulaylka mid dhexdhexaad ah, ku dar toon, oo kari mudda 5-7 daqiiqo ah, ama ilaa ay ka jilcaan.
9. Ku dar cusbo iyo basbaas oo isla markiiba gur.