



Khudaar Isku Dhafan oo Lagu Kariyo Foornada Dusheeda

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 40 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Dheri weyn
Gasac fure

Maacuunta:

Mindi
Fargeeto
Qaadada cuntada lagu walaqo, qaaddada yar,
ama qabatada
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah
2 shaf digaag oo laf iyo harag toona lahayn, u kala jarjar 1-inji gabalo ah
2 kuuso ama sukiini, si dhuudhuuban loo saafay
1 bidinjaan, la diiray oo loo kala jarjaray saddex-jibbaaraneyaal 1-inji ah
1 basal, si dhuudhuuban loo saafay
1 barbarooni cagaar ah, loo kala jarjaray gabalo 1 inji ah
1 8 wiiqiyadood oo boqoshaa bac ku jira ah, la saafay
1 14.5 wiiqiyadood oo yaanyo la jarjaray oo aan cusbo lagu darin oo gasacadaysan oo dheecan leh
4 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA
4 qaaddo oo toonta buddada ah
2 qaaddo oo xawaaji Talyaani ah AMA Xawaaji Talyaaniga Celebrate Your Plate

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 160
Dufanka Guud 5g
Cusbada 50mg
Karbohaydaraydhka Guud 15g
Borotiinka 16g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, miraha, iyo khudaarta.
2. Ku kululee saliida gudaha dheri weyn. Ku dar hilib digaaga oo kari muddo dhan 6-8 daqiiqo, ilaa ay cuntadu ka karto.
3. Ka bixi hilib digaaga gudaha dheriga oo ku dar kuusada ama sukiiniga, bidinjaanka/bitinjaanka, barbarooniga cagaaran, iyo boqoshaaga. Kari muddo dhan 15 daqiiqo, adigoo marmar walaqaya.
4. Ku dar yaanyada, xawaaji Talyaaniga, iyo toonta (haddii la isticmaalayo). Walaq si aad isugu darto. Ku dar hilib digaaga oo sii kari ilaa 8 daqiiqo, ama ilaa bidinjaanka la saafay uu ka jilco oo si fudud ay u dhex gelikarto fargeetada.