



# Shuwaarmada Kalluunka Leh ee La Midka ah Mida Waddada Lagu Gado

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 30 daqiiqo.

## Qalabka:

Koobabka ama Qaaddooyinka Cuntada Lagu Cabbiro  
Baaquli Dhexdhexaad ah  
Daawe Weyn

## Maacuunta:

Qaaddada Cuntada Lagu Walaaqo

## Maaddooyinka

1 rodol hilibka laf la'aanta tilaabiyad ama kalluun kale oo cad (haddii la isticmaalayo kalluunka barafaysan, u dhalaali si waafaqsan tilmaamaha xirmada)  
1 qaaddo oo saliid saytuun ama saliid cadeey ah  
2 qaaddo oo casiirta liinta ah  
½ xirmo xawaashta shuwaarmada taco ee cusbada ku yar tahay ama 2 qaaddo oo Isku darka Xawaashta Shuwaarmada CYP  
1 15 wiiqiyadood oo yaanyo gasacaysan aan cusbo lagu darin ama hal yaanyo oo weyn, la googooyay  
12 6-inji sabaayada galleyda ee tortillas, la qandiciyay  
1 koob oo kabaash cas ah, la firay iyo 1 koob oo kabaash cagaaran ah, la firay ama 2 koob oo koola saladh ah oo bacaysan  
½ koob oo ciirta Giriiga ah oo dufanku ku yar yahay ama labbeenta dhannaan oo dufanku ku yar yahay  
Goosaarta shuwaarmada (ikhtiyaari)

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha dushooda, cuntada, haddii loo baahdo.
2. Ka bixi hilibka kalluunka bacda. Ku dhabaandhab shukumaan si aad uga saaro qoyaanka siyaadada ah.
3. Adigoo isticmaalaya fargeeto, isku xurbi saliida, casiiirta liinta, iyo xawaajiyada sabaayada taco adigoo isticmaalaya baaquli dhexdhexaad ah ilaa si fiican ay iskugu qasmayaan. Ku dar hilib kalluunka oo si tartiib ah u walaaq si aad dhafdhafka si siman u wada qasto. Ku shub birtaaba weyn.
4. Si siman ugu kari kulayl dhexdhexaad ah muddo ilaa 4-5 daqiiqo ah, ama ilaa kalluunku si fudud loo jafi karo marka fargeeto lagu tijaabiyo. Ka qaad dabka. Adigoo fargeeto isticmalaayo jaf hilibka kalluunka kana dhigaya gabalo yaryar.
5. Ku buuxi sabaayada tortilla isku-qaska hilibka kalluunka. Ka miir biyaha yaanyo shiishiida.
6. Korka ka saar kabashka, yaanyada, labbeenta dhannaan, iyo goosaarta laga sameeyay taco, haddii la isticmaalayo. Ku dar gabal liin dhannaan ah, haddii loo baahdo.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 280 Dufanka Guud 8g Cusbada 540mg Karbohaydaraydhka  
Guud 28g Borotiinka 26g