



Bur Shubaal Bocor Leh

Xaddiga Cuntada 5 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga guud 20 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli weyn

Birtaabada cunto shiilida ee weyn

Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu

cabbiro

Qaaddo var

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

2 koob oo bur, fixiso iyo cusbo isku qasan ah*

2 qaaddo oo sonkor ah

2 qaaddo oo fixiso ah

1 qaaddo oo qorfe buddo ah

1 qaaddo oo xawaajiga doolshada bocorka leh

1 koob oo bocor saafi ah

1 qaaddo oo biyaha faniilaha ah (caadiga ah ama asalka ah)

2 koob oo ah caano dufanku ku yar yihiin

* 2 koob oo bur ah, 2 qaaddo oo leebito ah, 3/4 qaaddo oo milix ah

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 240

Dufanka Guud 7g

Cusbada 770mg

Karbohaydaraydhka Guud 40g

Borotiinka 7g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda.
2. Ku wada rid baaquli weyn dhafdhafka la dubi rabo, sonkorta, qorfaha buddada ah, iyo xawaajiga doolshada bocorka.
3. Ku dar bocorka iyo faniilada. Walaaq.
4. Si tartiib ah ugu dar caanaha ilaa ay sida la rabo isugu qasmaan.
5. U oggolow subagga inuu fadhiisto ilaa 5 daqiiqo kahor inta aadan wax karinin.
6. Waxaad birtaabada ku buufisaa saliida cuntada ee birta lagu buufiyo oo saar dab dhexdhexaad ah.
7. Adigoo isticmaalaya cabbir dhan 1/4 koob, ku shub subagga gudaha birtaabada. Hal dhinac ka kari ilaa ay xumbo ka yeelato.
8. Gedi bur shubaalka oo ha karo dhinaca kale ilaa uu ka bislaado.