



Bariiska iyo Khudaarta Lagu Kariyo Dheriga Ku Shaqeeya Korontada

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga guud 6 saac 10 daqiiqo- 9 saac 10 daqiiqo

Qalabka:

Digsiga gaabiska cuntada u kariya
Baaquli weyn

Maacuunta:

Qabato ama qaadada cuntada lagu walaaqo
Laba fargeeto
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

2 qayb oo hilib digaaga aan lafta iyo maqaartoona lahayn
1 16 wiiqiyadood oo iidaan ah
1 15.5 wiiqiyadood oo digir gasacadaysan ah oo aan cusbo lahayn (digir madow, waa weyn, ama beebeshee), la biyo raaciyay oo la miiray
1 koob oo khudaar isku dhafan oo (daray ah ama la barafeeyay)
1 qaaddo oo xawaajiyada shuwaarmada taco oo cusbada ku yar tahay AMA 1 qaaddo oo Xawaajiyada Shuwaarmada Taco ee Celebrate Your Plate

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, cuntada, iyo maacuunta.
2. Ku xoq digaaga xawaashka shuwaarmada taco. Dhaq gacmahaaga markaa dhammayso.
3. Hilib digaaga korka ka saar iidaanka, digirta, iyo khudaarta ku jirta digisiga gaabiska cuntada u kariya.

4. Ku kari dab kulaykiisu hooseeyo muddo 6-9 saacadood ah.
5. Bixi hilib digaaga oo ku rid baaquli weyn. Jarjar hilib digaaga adigoo adeegsanaya 2 fargeeto, dib ugu celi digsigga gaabiska cuntada u kariya, oo walaaq.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 280 Dufanka Guud 3.5g Cusbada 1030mg
Karbohaydaraydhka Guud 34g Borotiinka 28g