



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 wiiqiyadood oo digir gasacadaysan ah oo aan wax cusbo ah (digir madow, waaeyn, ama beebeeshee) lahayn, la biyo raaciyay oo la miiray
1 koob oo khudaar (daray ah ama la barafeeyay) isku dhafan ah
1 qaaddo oo xawaajiyada shuwaarmada taco oo cusbada ku yar tahay AMA 1 qaaddo oo Xawaajiyada ama Dhireynta Shuwaarmada
Taco ee Celebrate Your Plate

Macluumaadka Nafaqada:

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

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, cuntada, iyo maacuunta.
2. Mari hilib digaaga xawaajiyada sabaayada taco. Dhaq gacmahaaga marka aad bogto.
3. Hilib digaaga korka ka saar iidaanka, digirta, iyo khudaarta ku jirta digisiga gaabiska cuntada u kariya.
4. Ku kari dab kulaylkiisu 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 digisiga gaabiska cuntada u kariya, oo walaaq.