



Hilib Doofaarka La Firay ee Lagu Kariyay Dheriga Ku Shaqeeya Korontada

Xaddiga Cuntada 10-12 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 8 saac, 10 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Baaquli yar
Digsiga gaabiska cuntada u kariya

Maacuunta:

Mindi
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

4-7 rodol oo bowdada hilib doofaarka la solayo, baruurta xad-dhaafka ah laga jarjaray
1 xabo oo toon ah, la kidfay
2 qaaddo oo xawaaji dhuudhuub buddo ah
1 qaaddo oo sactar la qalajiyay ah
1 1/2 qaaddo oo cusbo ah
1 qaaddo oo filfil ah
2 basal oo waaweyn, la saafay
2 karooto oo waaweyn, la diiray oo loo jarjaray afar qaybood
2 liin macaan, laba qaybood loo kala gooyay
2 qaaddo oo biyaha liinta ah (qiyaastii 1 liin dhanaan ah), laba qaybood loo kala gooyay
2 xabo tufaax ah, la diiray oo 8 qaybood loo jarjaray

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 370
Dufanka Guud 14g
Cusbada 440mg
Karbohaydaraydhka Guud 18g
Borotiinka 41g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, furuutka iyo cuntada.
2. Adigoo adeegsanaya baaquli yar, ku rid toonta, xawaaji dhuudhuubka, sacarka, milixda, iyo filfisha. Mari dhafdhaafka hilib doofaarka la solayo oo dhan.
3. Dul saar bar ka mid ah jeexjeexyada basasha iyo gabalada karootada ah oo dhan qaybta hoose ee digsigga gaabiska cuntada u kariya.
4. Ku dar hilib doofaarka la solayo digsigga gaabiska cuntada u kariya. Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo kadib markaad hilib doofaarka la solayo ee qayriinka ah.
5. Ku dul dar basasha la saafay ee soo hadhay.
6. Ku tuuji liin macaan iyo liin dhannaan dusha hilibka doofaarka. Ha ku jiraan liin macaanta iyo liin dhannaanta gudaha digsigga gaabiska cuntada u kariya.
7. Ku kari kul hooseeya ilaa 7 saac iyo 40 daqiiqo. Ku dar tufaaxa la saafay oo sii wad cunto karinta ilaa 20 daqiiqo oo dheeraad ah.
8. Ka bixi hilib doofaarka oo marka uu si fiican u qaboobo oo la qaban karo, kidif.
9. La gur khudaarta iyo tufaaxa ku jirta digsigga gaabiska cuntada u kariya.