



Rooti Leh Qorfe, Boorash iyo Muus

Xaddiga Cuntada 10 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 1 saac 10 daqiiqo.

Qalabka: birtaabada rootiga ee 9x5-inji ah, Laba baaquli oo dhexdhexaad ah

Maacuunta: Qaaddada lagu walaaqo cuntada, Fargeeto, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro, Findhicilka/Istakiinka cuntada lagu tijaabiyo

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

1 koob oo boorashta/shurbada sida dhakhsada ah u karta

1 1/2 koob oo bur cad ah

2 qaaddo shaah oo fixiso ah

1 qaaddo shaah oo bakin soodha ah

1/2 qaaddo shaah oo cusbo ah

1 qaaddo oo qorfe buddo ah

1 1/2 koob oo muus ah oo bisil, la ridqay (qiyaastii 4 muus oo dhexdhexaad ah)

2 ukun oo waaweyn

1/3 koob oo goosaarta tufaaxa ah oo aan la macaanayn

1/3 koob oo sonkor ah

1 qaado oo saliid cadeey ah AMA saliida kanola

Tilmaamaha

1. Ka hor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, iyo miraha.
2. Ku sii kululee foornada ilaa 350 darajo xaraareed oo ku buufi birtaabada rootiga ee 9x5-injiga ah saliida cuntada ee birta lagu buufiyo.
3. Adoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah, isku qas boorashta, burka cad, fixisada, bakin soodhada, milixda, iyo qorfaha. Dabka ka qaad.
4. Adigoo isticmaalayo baaquli kale, fargeeto ku burburi muuska. Kadib ku dar ukumo iyo goosaarta tufaaxa, si fiican isugu walaaq. Marka xigta ku dar sonkorta iyo saliida oo isku walaaq ilaa ay isku qasmaan. Ku rid maaddooyinka qallalan baaquli kale, oo qas adigoo xoqaya cidhifyada si aad u hubiso in aysan maaddooyinka qallalan bur-laqan noqon.
5. Ku shub muuska ridqan gudaha birtaabada rootiga ee diyaarsan oo dub muddo dhan 50-60 daqiiqo ama ilaa istakiinka la geliyo uu ka soo baxo isagoo nadiif ah.
6. Ha ku qaboobo ugu yaraan 10 daqiiqo gudaha birtaabada. Kadib deji oo meel ha yaalo ilaa si buuxda uu uga qaboobo kahor inta aadan cunin.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 170 Dufanka Guud 3g Cusbada 370mg Karbohaydaraydhka
Guud 33g Borotiinka 4g