



Khudaar 4-Maaddooyin Ka Kooban Maraqa Lo'da

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 16 daqiiqo. Ama 4 saacadood |
Waqtiga guud 20 daqiiqo. ama 4 saac

Qalabka:

Birtaabada cunto shiilida

Baaquli yar

Tiish

Dheri weyn ama digsiiga gaabiska cuntada u kariya

Maacuunta:

Malgacad ama qaaddada cuntada lagu walaaqo

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1/2 rodol oo borotiin ah: 85% duqad hilib (hiblibka lo'da ama turkiga) caato ah
AMA 1 15 wiiqiyadood oo digirta waaweyn oo aan cusbo lahayn, la miiray oo la
biyo raaciyay

1 64 wiiqiyadood oo maraqa khudaarta oo cusbadu ku yar tahay oo dhalo ku jira

1 32 wiiqiyadood oo khudaar isku dhafan ah oo bac ku jirta oo barafaysan

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Haddii aad isticmaalayso hilibka lo'da ama digiiranka ee shiidan, ku kari birtaabada cunto shiilida dhexdhexaadka ah ilaa inta midabka casuuska ah ka baxayo, qiyaastii 6 daqiiqo. Kaga qallaji dufanka baaquli aad tiish ku fidisay oo tuur tiishka.
3. Ku rid borootiinka aad rabto (ha ahaado hilibka lo'da, digiiranka, ama digirta la kariyay), casiirka khudaarta ah, khudaarta barafaysan, iyo xawaaji Talyaaniga oo ku rid digsigga gaabiska cuntada u kariya oo ku kari kulayl hooseeya ilaa 4 saacadood. Haddii aad isticmaalayso shoolada foornada, ku rid maaddooyinka dheri weyn oo ku iiri ilaa kulayl dhexdhexaad ah muddo ilaa 10 daqiiqo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 240 Dufanka Guud 5g Cusbada 90mg Karbohaydaraydhka Guud 40g Borotiinka 11g