



Khudaar Leh Digir iyo Galley

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

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Gasac fure

Baastamiir

Baaquli weyn

Baaquli yar

Maacuunta:

Mindi

Xurbin ama fargeeto

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu
cabbiro

Maaddooyinka

1 15 wiiqiyadood oo galley aan cusbo lagu dari
oo gasacadaysann, la biyo raaciyay lana miiray

1 15 wiiqiyadood oo digir madow ah oo aan
cusbo lagu darin oo gasacadaysan, la miiray
oo la biyo raaciyay

1 15.5 wiiqiyadood oo digir waaweyn ah oo aan
cusbo lagu darin oo gasacadaysan, la biyo
raaciyay oo la qallajiyay ama miiray

1 15 wiiqiyadood oo yaanyo shiishiid aan cusbo
lagu darin oo la jarjaray, la miiray

1 basal cad oo yar, la jarjaray

1/3 qaaddo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah

4 qaaddo oo biyaha liin dhanaanta ah (qiyaastii
2 liin ah)

1/4 qaaddo oo filfil ah

1/4 qaaddo oo cusbo ah

1 qaaddo oo qorfe buddo ah (ikhtiyaari)

1 basbaaska halabeenyo ah, la kidfay (ikhtiyaari)

3/4 qaaddo oo kabsar caleen daray ah,
la jarjaray (Ikhtiyaari)

1 - 2 afakaadho, la saafay (ikhtiyaari)

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 210

Dufanka Guud 10g

Cusbada 80mg

Karbohaydaraydhka Guud 25g

Borotiinka 7g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, miraha, iyo khudaarta.
2. Adigoo adeegsanaya baaquli weyn, isku dar galleyda, digirta madow, digirta waaweyn, yaanyada, iyo basasha.
3. Adigoo adeegsanaya baaquli yar, isku dar saliidda, biyaha liinta, milixda, basbaaska, iyo xawaaji dhuudhuubka (haddii la isticmaalayo). Isku qas maaddooyinka goosaarta ah ilaa inta si fiican la isugu qasmaan.
4. Ku shub goosaarta baaquli weyn adigoo dusha ka marinaya khudaarta. Ku dar kabsarta iyo basbaaska halabeenyo (haddii la isticmaalayo) oo walaaq si aad isugu darto. Dhadhami oo ugu dar xawaajiyada hadba sida loo baahdo.
5. Dabool oo qabooji ugu yaraan 1 saac, ama hal habbeen si ay dhadhanadu isugu dhafmaan.
6. Gur iyadoo qabow ama heerkulka qolka leh, oo leh afakaadho la jarjaray, haddii la isticmaalayo.