



# Cuntada kakan oo fudud oo lagu sameyo digirta cad

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo |  
Waqtiga guud 50 daqiiqo.

**Qalabka:** Miire, baaquli ama looxa cuntada lagu jarjaro, xaashi nadiif ah, baaquli yar, saxanka cuntada la dubaayo la saaro

**Maacuunta:** Malgacada cuntada lagu walaaqo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 15 wiiqiyadood oo yaanyo aan cusbo lahayn oo lagu daray digirta xummuusta (misirta xummuusta)

1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliida cuntada

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

Dookhyada xawaajiyada (Doro Mid):

- Leh cusbo: 1/4 qaado cusbo ah, 1/2 qaado oo xawaaji ah, 1/8 qaado oo basbaaska madow ah
- Basbaas leh: 1/4 qaado cusbo ah, 1/2 qaado basbaaska paprika ah, 1/4 qaado basbaas qaji ah AMA budada basbaaska, 1/8 qaado basbaaska madow ah
- Maraq macaan: 1 qaado oo xawaaji ah oo macaan AMA 1/3 qaado oo kabsar caleen la qalajiyay ah, 1/8 qaado oo cusbo ah, 1 filfi oo far iyo suul ah, 1/3 qaado oo ah budada toonta, 1 budada basasha ah far iyo suul
- Sokor leh qorfe: 1 qaaddo oo sonkorta baroownka ah, 1/4 qaaddo oo qorfe, 1/8 qaado oo cusbo ah

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo khudaarta.
2. Sii kululee foornada ilaa 400 darajo xaraareed.
3. Digirta cad oo wayn ee qasaca biyo raaci oo miir. Ku firdhi saxan ama looxa cuntada lagu jarjaro. Ku qalaji xaashi qalalan. Ku dar baaquli yar.
4. Ku dar saliid, qorfe, iyo filfil baaquli ay kujirto digirta cad ee waawayn. Isku qas ilaa saliida iyo basbaasyada isdhex gelayaan.
5. Ku buufi saxanka foornada saliida saxanka wax lagu dubo lagu buufiyo. Ku firdhi digirta cad ee waawayn birtaawada.
6. Dub muddo 40-50 daqiiqo, ilaa digirta cad ee wayn si fiiican u dubmeyso.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 130 Dufanka Guud 5g Cusbada 290mg

Karbohaydaraydhka Guud 15g Borotiinka 5g