



# Saladhka, Hilib Digaaga iyo Afakaadhada

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 20 daqiiqo.

## Qalabka:

Baaquli Dhexdhexaad ah

Koobabka ama Qaaddooyinka Cuntada Lagu Cabbiro

Baaquli Yar

## Maacuunta:

Fargeeto ama Ridqe

Qaaddada Cuntada Lagu Walaaqo

## Maaddooyinka

1 xabo afakaadho bisil ah, gabal-gabal loo jarjaray, la kala qeybiyay

$\frac{2}{3}$  koob oo ciir cad ah oo dufanku ku ya $\frac{2}{3}$  r yahay

1 qaaddo casiirka liinta, la qaybiyay

$\frac{1}{8}$  qaaddo oo basbaaska buddada ah

2 shafka hilib digaaga ah, la kariyay oo la kitfay ama 1 12 wiiqiyadood oo shafka hilib digaaga oo gasacadaysan

1 xabo faraaqa seleriga ah, la jarjaray

2 qaaddo oo basal gaduuda ah, la jarjaray

$\frac{1}{4}$  qaaddo oo cusbo ah

1 qaaddo oo filfil ah

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, cuntada, iyo maacuunta.
2. Ku rid baaquli yar  $\frac{1}{2}$  oo afakaadho ah, garaac adigoo adeegsanaya fargeeto ilaa ay si siman uga wada ridqanto. Ku dar ciir,  $\frac{1}{2}$  qaaddo oo casiirka liinta ah, iyo basbaaska buddada ah. Isku qas si aad isugu darto.
3. Adigoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah, jarjar hilib digaaga adigoo isticmaalaya laba fargeeto.
4. Ku rid  $\frac{1}{2}$  ka mid ah afakaadhada soo hartay, seleriga, casiirka liinta ee soo haray, basasha cas, cusbada, iyo filfisha gudaha baaquli dhexdhexaad ah. Baaquli dhexdhexaad ah ku shub dhafdhafka ciirta oo walaq si ay isugu qasmaan

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 200    Dufanka Guud 8g    Cusbada 220mg  
Karbohaydaraydhka Guud 5g    Borotiinka 23g