



# Galleyda iyo Saladh Maksikaanka Isku Qasan

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga guud 15 daqiiqo.

**Qalabka:** Birtaabada cunto shiilida ee weyn,  
Baaquli weyn

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

## Maaddooyinka

2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid  
cadeey ah  
24 wiiqiyadood oo galley/sabuul barafaysan ah,  
la dhalaalay oo la dubay (qiyaastii 5 1/3 koob)  
1/2 qaaddo oo basal baar ah, la jarjaray  
1/4 qaaddo oo kabsar caleen ah, si siman  
loo jarjaray  
1/2 koob oo farmaajada cotija, oo xorshosh ah,  
la kala qeybiyay  
2 qaaddo oo biyaha liinta  
1 xabo basbaaska halabeenyo ah, si fiican loo  
jarjaray (ikhtiyaari)  
1 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 1  
qaaddo shaah oo toonta buddada ah  
1/2 qaaddo shaah oo cusbo ah  
1 qaaddo shaah oo basbaaska buddada ah

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 180  
Dufanka Guud 9g  
Cusbada 380mg  
Karbohaydaraydhka Guud 22g  
Borotiinka 5g

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Ku kululee saliida birtaabada cunto shiilida ee weyn adigoo dul saaraya dab dhexdhexaad ah. Marka saliidu burto, ku dar galleyda/sabuulka oo kari, adoo inta badan walaaqaya, ilaa ay madduul ka noqoto oo ay ka bilowdo inay babaco noqoto, 6-7 daqiiqo.
3. Ku shub galleyda/sabuulka babacada noqotay baaquli weyn oo ku dar basal baarta, kabsar caleenta, 1/4 koob oo farmaajada cotija ah, biyaha liinta, basbaaska halabeenyo (haddii la isticmaalayo), toonta, milixda, iyo basbaaska buddada ah. U kawtan si buuxda si aad isugu qasto.
4. Ku dar kabsar dheeraad ah iyo 1/4 koob oo farmaajada cotija ah ee soo hartay.